ที่พึ่งอันสูงสุด

พระธรรมเทศนา

โดย

พระโพธิธรรมาจารย์เถร

(พระอาจารย์ สุวัจน์ สุวโจ)

วัดป่าเขาน้อย อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

วันที่ ๒๙ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๔๒

คำปรารภ

••••••••••••••••

ในวาระครบรอบวันเกิดของท่านเจ้าคุณพระโพธิธรรมาจารย์เถร (หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ) ในวันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๔๒ นี้ นอกจากคณะศิษยานุศิษย์และท่านที่เคารพนับถือในท่านเจ้าคุณจะได้มีสามัคคีธรรมไปร่วมงานแสดงมุทิตาจิตต่อท่าน ณ วัดป่าเขาน้อย อ.เมือง จ.บุรีรัมย์แล้ว ทางคณะศิษย์จึงได้ร่วมกันจัดพิมพ์บทพระธรรมเทศนาของหลวงปู่ซึ่งท่านได้แสดงไว้ดีแล้วบางประการ เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการแก่ท่านสาธุชนทั้งหลายด้วย

"สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ"

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พระพุทธภาษิตนี้จะบังเกิดผลดีสมจริง ก็ต้องอยู่ที่ท่านผู้ได้รับทั้งหลาย ได้นำไปศึกษาและปฏิบัติตามให้สมควรแก่ธรรม จึงจะเกิดประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ตนเองและพระบวรพุทธศาสนาโดยส่วนรวมตลอดไป

คณะศิษย์

๒๙ สิงหาคม ๒๕๔๒

สารบัญ

หน้า

ที่พึ่งอันสูงสุด	๑
สติ	๑๖
การปฏิบัติทางตรงที่สุด	๒๐
หลักการปฏิบัติ ให้รู้กาย เห็นกาย	๒๖
ความไม่ประมาท	๓๓

ที่พึ่งอันสูงสุด

พระธรรมเทศนา

พระโพธิธรรมาจารย์เถร (พระอาจารย์สุวัจน์ สุวโจ)

ณ เมืองนอร์ธแซนฮวน มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

ในพรรษา พุทธศักราช ๒๕๒๙

การอบรมจิตใจเป็นธรรมเนียมที่เราจะต้องตั้งใจฟัง แล้วก็ฟังโดยความเคารพ จึงจะประสบมีดวงตาเห็นธรรม เหมือนกับสมัยพุทธกาล สมัยครั้งพุทธกาลนั้น ผู้ที่ฟังธรรมล้วนเป็นผู้ที่แสวงหาธรรม มีความหิวโหยในธรรมอยู่แล้ว พอได้พบธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มีความปลื้มปิติยินดีพอใจ ปรากฏเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ ที่เขาไม่เคยได้ยินได้ฟังมาแต่ก่อน เมื่อเขาได้ยินได้ฟัง เขาก็ตั้งใจฟังโดยความเคารพ ยิ่งได้รู้เนื้อความในธรรมแล้ว ก็ยิ่งเพิ่มพูนศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใส น้อมจิตน้อมใจในการที่จะประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรมตนอยู่เสมอตลอดเวลา การฟังธรรมมีอานิสงส์มีประโยชน์อย่างนี้ พระพุทธศาสนาอยู่ได้มาจนถึงปัจจุบันก็อาศัยการศึกษา ด้วยการได้ยินได้ฟังสืบต่อเนื่องกันมาตามลำดับ

ถ้าเราไม่ได้ยินไม่ได้ฟังแล้ว ไฉนเราจะระลึกได้เราจะรู้ได้ในธรรมคำสอน ที่พระพุทธเจ้าได้พาประพฤติปฏิบัติ ที่เรารู้ได้ระลึกได้เพราะอาศัยการที่เราได้ยินได้ฟังแล้ว ได้ศึกษาได้ปฏิบัติมาบ้างแล้ว เราจึงระลึกได้ พอรู้ว่าทางนี้ทางถูกทางนี้ทางผิด ทางนี้ควรเดิน ทางนี้ไม่ควรเดิน

พอที่เราจะเลือกได้ การประพฤติปฏิบัติเกี่ยวเนื่องถึงกันอย่างนี้ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมีโอกาสแล้วเราควรยินดี ควรพอใจตั้งอกตั้งใจศึกษาและสดับตรับฟัง เมื่อฟังเข้าใจเนื้อความแล้ว ท่านให้ **"โยนิโส มนสิการ"** ไปพินิจพิจารณาธรรมอุบายแยบคายในจิตในใจ ให้เข้าใจลึกซึ้งในธรรมนั้น ๆ แน่ชัดลงไป ฝังไว้ในจิตใจให้มั่นคง แล้วค่อยเอาออกประพฤติปฏิบัติ

สิ่งใดที่อยู่เฉพาะหน้าที่เราจะประพฤติปฏิบัติได้ เราก็ประพฤติปฏิบัติในธรรมส่วนนั้น ๆ ที่เราพอทำได้ อันส่วนลึกซึ้งละเอียดนั้นเราค่อยปฏิบัติไปตามลำดับ เมื่อเราเข้าใจในส่วนตื้น ๆ และส่วนที่พอจะรู้ได้แล้ว งานส่วนนี้เราเข้าใจแล้ว งานต่อไปอีกก็มีธรรมให้เราศึกษาละเอียดไปตามลำดับ จิตใจของเราก็จะได้เข้าถึงสภาพแห่งความละเอียดผลของการปฏิบัติก็ได้รับความสุขตามลำดับ ละเอียดลึกซึ้งไปตามลำดับจิตใจหนักแน่นมั่นคงไปตามลำดับ ที่เราสามารถประพฤติปฏิบัติได้

เพราะฉะนั้น เราทั้งหลายควรพยายามตั้งอกตั้งใจตรวจตรองพินิจพิจารณา ตามหลักความเป็นจริงแล้ว ที่พึ่งอย่างอื่นของเราไม่มีนี่ตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านว่า **"นตฺถิเม สรณํ อญฺญํ"** ที่พึ่งอย่างอื่นของเราไม่มี ปฏิเสธคำว่าอย่างอื่นนั้น เราต้องเข้าใจว่าอย่างอื่นคืออะไร ที่พึ่งที่แท้จริงคืออะไร ที่พึ่งที่แท้จริงที่ท่านเจาะจงลงไปนั้น **พุทโธ เม สรณํ วรํ** นี่พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเราอย่างประเสริฐส่วนอย่างอื่นนั้นไม่มี พึ่งไม่ได้

เพราะเหตุใดท่านจึงว่า **พุทโธ เม สรณํ วรํ** ว่าพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา ถ้าเราไม่ได้ยินไม่ได้ฟัง ไม่ได้ตรวจพินิจพิจารณาให้เข้าใจอันถูกต้องแล้ว เราก็จะไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเราเลย

เลยไปแสวงหาแต่ที่พึ่งอย่างอื่น นึกว่าจะพึ่งได้เหมือนกับมนุษย์ทั้งหลาย และสัตว์ทั้งหลายที่แสวงหาความสุข แสวงหาความเจริญ เป็นคนไม่อยากเป็นคนมีเวรมีภัยเป็นคนทุกข์ยากลำบากเดือดร้อน อยากเป็นคนอิสระ ให้มีความสุขก็แสวงหาความสุข แสวงหาอิสรภาพเสรีภาพ ไปที่ไหนก็ไม่เห็นใครได้พบได้เห็นความสุขและความอิสรภาพ ไปอยู่ที่ไหนเมืองไหน ก็มีแต่การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน มีแต่ความวุ่นวาย มีแต่ความเดือดร้อน มีแต่ความไม่แน่นอน ความไม่มั่นคงในสิ่งต่าง ๆ เพราะฉะนั้นท่านจึงว่าพึ่งไม่ได้

แม้แต่อัตตภาพร่างกายของเรา ที่เราอาศัยอยู่นี้ก็ไม่ใช่ว่าเราจะพึ่งได้ ถ้าพิจารณาตามความเป็นจริงแล้ว เพราะเหตุใด เพราะมันทุกข์ไม่ใช่ร่างกายเกิดมามีความสุข เกิดมาแล้วมีอัตตภาพร่างกายแล้ว ไม่ใช่ว่ามีแล้วก็แล้วไป มีแล้วมันทรุดโทรมอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่บำรุง ถ้าเราไม่มีวัตถุ คืออย่างน้อยเรามีปัจจัยสี่อย่างจึงจะอยู่ได้ ของสี่อย่างนั้น **เครื่องนุ่งเครื่องห่ม**เราต้องมี ถ้าไม่มีแล้วก็อยู่ไม่ได้ อัตตภาพร่างกายอันนี้ **อาหารการบริโภค**ก็ต้องมี เมื่อไม่มีแล้วมันก็อยู่ไม่ได้ **ที่พักที่นอนที่อาศัย**ก็ต้องมี ถ้าไม่มีแล้วก็อยู่ไม่ได้ **ต้องมีเครื่องบำบัดเวลาเจ็บป่วยต่าง ๆ** เพราะอัตตภาพร่างกาย เมื่อมีมาแล้วล้วนแต่เต็มไปด้วยโรค เกิดขึ้นได้ทุกทิศทุกทางที่มีอยู่ในร่างกายของเรา มีผม มีขน มีเล็บ มีฟัน มีหนัง มีเนื้อ มีเอ็น มีกระดูก ล้วนแต่เป็นที่เกิดของโรคทั้งนั้น ๆ เมื่อเราพิจารณาอย่างนี้แล้ว เราจะไปพึ่งสิ่งเหล่านี้ให้เราได้ความสุขอย่างพึงพอใจอิ่มหนำสำราญได้อย่างไร ท่านเห็นชัดอย่างนี้ท่านจึงกล่าวปฏิเสธว่า **ที่พึ่งอย่างอื่นไม่มี**

ทุกวันนี้ว่าชีวิตอยู่ได้ด้วยอาหาร การบริโภคก็แสวงหาแต่อาหาร

แสวงหาแต่การอยู่การกินโดยลืมคุณงามความดี ลืมศีล ลืมสมาธิ ลืมปัญญา ลืมพระรัตนตรัย พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นที่พึ่งอันแท้จริงโดยมองไม่เห็น นึกว่าการอยู่การกินเป็นที่พึ่งที่แท้จริง ถ้าเราพิจารณาดูแล้วคนที่ตายไปในอดีตทั้งหมด เขาไม่มีอาหารการกินหรือ ? เขาไม่มีบ้านอยู่หรือ ? เขาไม่มีเงินใช้หรือ ? ถ้าหากว่ามีบ้านอยู่แล้วมีความสุข มีอาหารการกินแล้วมีความสุข พระพุทธเจ้าของเราพระองค์ก็มีปราสาทตั้ง ๓ หลัง พระองค์ก็ได้ความสุข พระองค์ไม่ต้องละทิ้งไม่ต้องไปอยู่ป่า ไม่ต้องไปประพฤติปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ทำไมพระองค์จึงกลับมาแสวงหาอบรมจิตใจให้มีศีล ให้มีสมาธิ มีปัญญาเพราะสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่เป็นที่พึ่งอันมั่นคง ที่พึ่งอันถาวร ที่พึ่งอันเกษมเมื่อร่างกายของเรามันคร่ำคร่าทรุดโทรมแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะมีความหมายอะไร จะมาช่วยอะไรได้กับความทรุดโทรมคร่ำคร่ากับความแตกดับของชีวิต กับความสลายของชีวิต

เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้อบรมให้รู้จักชีวิตที่แท้จริง เรารู้จักแต่ชีวิตที่ปลอม ๆ ที่เป็นอาคันตุกะมาอาศัยอยู่ชั่วคราว แล้วก็หมดไปหมดไป ร่างกายนี้ก็อาศัยธาตุทั้งสี่ มาอาศัยประชุมกันชั่วคราว แล้วก็ทรุดโทรมไปคนละทิศละทาง ไม่ใช่ของเดิม ของดั้งเดิมของแท้ มันก็แตกสลายไป เป็นของชั่วครู่ชั่วคราว เหมือนกับบ้านเรือนที่เอามาประกอบชั่วคราวแล้วก็ผุพังไป ชีวิตของเราก็จากองค์ประกอบจากสิ่งต่าง ๆ มาอยู่ ประชุมกันเป็นชีวิต เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขาขึ้นมา เป็นหญิงเป็นชาย เราก็หลงถือว่าเราได้ถือว่าเรามีถือว่าเราเป็น ถือว่าเป็นของเราจริง ๆ ถึงแม้ว่าสิ่งเหล่านั้นจะต้องแตกดับ จะต้องสลายสูญหายไป ก็ยังหลงอยู่ว่าเป็นของเรา ยังหวังว่าจะได้

ความสุขจากสิ่งเหล่านี้ มันจะได้ที่ไหน มันจะจริงกับเราเมื่อไหร่ มันทรุดโทรมที่ให้เราเห็นได้ชัด ไม่ใช่ว่าพูดลอย ๆ โดยไม่มีพยาน

ถ้าเรามากำหนดดูอัตภาพร่างกายของเราทั้งหลายทุกคน ที่เรียกว่าสังขาร ที่มันปรุงแต่งขึ้นมาแล้ว ไม่ว่าสังขารสิ่งใดทั้งหมด ล้วนแต่เกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่แล้วดับไปด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าคนมั่งคั่งสมบูรณ์ เป็นเศรษฐีมหาเศรษฐี คหบดีหรือคนมีอำนาจวาสนา ยศฐาน์บรรดาศักดิ์สูงศักดิ์เท่าไรก็ตาม มีใครเหลืออยู่บ้าง ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ไม่มีใครเหลืออยู่ได้ นี้จึงเป็นพยานหลักฐานให้เห็นแจ้งชัดว่า ที่พึ่งอย่างอื่นไม่มีจริง ๆ พึ่งไม่ได้จริง ๆ ถ้าหากว่าจิตใจของเราได้รับอบรมฝึกฝนดีแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็พลอยพึ่งได้ดีไปด้วย ถ้าใจของเราไม่ได้อบรมให้ฉลาดให้ดีแล้ว ไปทำแต่สิ่งที่ไม่ดี แม้จะมีความร่ำรวยอยู่ก็ไม่ให้เกิดความสุขจริงจัง จะได้ความสุขจากอะไรในบุคคลที่ประพฤติตัวไม่ดี จะได้ความเจริญอะไร ชีวิตจะมีความหมายอะไร เพราะฉะนั้นการประพฤติดีนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง

การประพฤติดีเป็นการเจริญรอยตามพระพุทธเจ้า เรายึดพระองค์เป็นเยี่ยงอย่าง เป็นเนติแบบฉบับเป็นครู เป็นอาจารย์ เป็นพระศาสดาคู่ควรกราบไหว้ ควรสักการะบูชาและเราทั้งหลายควรดำเนินตาม เพราะพระองค์มีความดี ไม่มีสิ่งที่ไม่ดีเจือปน ทั้งในการกระทำด้วยกาย ทั้งการพูดด้วยวาจา ตลอดถึงการคิดนึกด้วยใจ กาย วาจา ใจของพระองค์ เป็นกายที่สะอาด เป็นวาจาที่สะอาด เป็นจิตใจที่สะอาด เพราะฉะนั้นสิ่งที่สะอาดในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น เมื่อเราระลึกแล้วเราพึ่งได้จริง ๆ ทำให้จิตใจมีความสงบ ทำให้จิตใจมีความสุข

ความสงบและความสุข ที่เราระลึกปล่อยวางอารมณ์นั้น ๆ เราสามารถที่จะทำได้ตลอดเวลา มีอยู่ตลอดเวลา ไม่ต้องขอใคร ไม่ต้องเกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น ไม่ต้องไปเอาที่ไหน เราเองผลิตได้จากความรู้ในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นการพึ่งพระพุทธเจ้าก็คือพึ่งผู้รู้ **พุทธะ** ก็แปลว่า พระผู้รู้ สิ่งที่เรารู้มีอยู่แล้วเราก็พึ่งได้ สิ่งไหนที่เราไม่รู้เราก็พึ่งไม่ได้ เพราะฉะนั้นเรารู้ดีเราประพฤติปฏิบัติดีเราก็พึ่งได้ ถ้าเราไม่รู้ล่ะไปทำผิด ๆ ก็พึ่งไม่ได้

เดี๋ยวนี้เราอยู่ได้เพราะความรู้ เพราะความฉลาด เพราะความสามารถ แม้แต่ในการทำมาหาเลี้ยงชีพ ก็ต้องอาศัยความรู้จึงจะกระทำได้ คนไม่รู้ทำอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้นคำว่า **พุทโธ** ก็ไม่ได้หมายเฉพาะที่อื่น เรารู้อยู่ตรงไหน เราลองระลึกดูซิ ระลึกพุทโธดูซิ รู้อยู่ตรงไหนก็รู้อยู่ในตัวของเรา ก็พึ่งตรงนั้นแหละ รักษาผู้รู้นั่น ปฏิบัติผู้รู้นั่นให้ดีทำความดีไว้กับผู้รู้ ระลึกด้วยดี คิดด้วยดี ทำด้วยดี พูดด้วยดี เราก็ได้แต่สิ่งที่ดี ไม่มีเวรไม่มีภัย ใครเล่ารังเกียจของดี สมัยไหนที่ใครรังเกียจของดี ชอบแต่สิ่งที่เลว ๆ ไม่มี เราไปเกิดก็ต้องไปเกิดแต่ที่ดี ได้สิ่งของก็ได้สิ่งของแต่ดี ๆ ทั้งนั้น อยากไปคบค้าสมาคมเพื่อนฝูง ก็อยากได้เพื่อนฝูงที่ดี เพราะเหตุใด เพราะความดีทำให้เกิดสุข การประพฤติดีการปฏิบัติดีนี่แหละ

ส่วนความดีคือ**พระธรรม** การประพฤติปฏิบัติดีของ**พระสงฆ์**เรียกว่า **สุปฏิปันโน** ส่วนพระธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวดีแล้ว **สันทิฏฐิโก** คือผู้ปฏิบัติจะรู้เอง เห็นเอง เพราะเหตุใดจึงว่า รู้เองเห็นเอง ก็รู้ถึงใครไม่บอกก็รู้ ถ้าเราปฏิบัติดีก็ต้องรู้ความดีของเราที่เราประพฤติปฏิบัติ ถ้าจิตใจของเราดี เพราะการปฏิบัติดี

เราก็รู้ จิตใจมีความสงบมีความสุขเราก็รู้ ทีนี้พอความสุขมันหายไป ความทุกข์เกิดขึ้นความวุ่นวายเกิดขึ้น เราก็รู้อีกแหละไม่ใช่ว่าเราไม่รู้ เมื่อเรารู้ว่าความสงบหายไป ความไม่สงบเกิดขึ้น ความสุขหายไปความทุกข์เกิดขึ้น

เมื่อรู้เช่นนั้นแล้ว เราก็สามารถที่จะตรวจพินิจพิจารณา ความทุกข์ที่เราไม่ชอบ เมื่อมันเกิดขึ้นได้อย่างไร เราก็พยายามแก้ไข ภาวนาพิจารณา เพราะจิตใจไม่สงบ เพราะจิตใจมีอุปกิเลส มันปรุงสิ่งที่ไม่ดีสร้างสิ่งที่ไม่ดีขึ้นมาในใจ เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอนให้ละสิ่งที่ไม่ดีนั้น ๆ เสีย แล้วพากันมากระทำในสิ่งที่ดีพากันประพฤติปฏิบัติดี ไม่มีอะไรที่เราจะสงสัยแล้วว่าที่พึ่งทางอื่นไม่มีแล้ว นอกจากเราจะมากระทำความดีไว้ในจิตใจของเรานั้นแหละ เราจะพึ่งได้ ถ้าเราไม่ทำเราก็พึ่งไม่ได้ เหมือนกับอดีตที่ผ่านมาแล้ว เรายังไม่ได้บรรลุธรรม เรายังไม่ได้รู้ธรรมอย่างละเอียดตามลำดับ เราก็กระทบกระเทือนมาตลอด

พระพุทธเจ้าพระองค์ได้บรรลุธรรม ได้ตรัสรู้ธรรมได้สองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว ก็เป็นสมบัติเฉพาะพระองค์เท่านั้น ถ้าเราไม่ได้ประพฤติปฏิบัติเราก็ขาดสมบัติของเราเอง เมื่อสิ่งเหล่านี้เป็น **สันทิฏฐิโก** โดยเฉพาะ ๆ แล้วเราไม่ควรรอ เราไม่ควรอ้างคนนั้นไม่ปฏิบัติ คนนี้ไม่ภาวนา คนนั้นไม่ศึกษา คนนั้นเขาไม่ได้ทำกับเรา เราไปทำคนเดียวจะรู้ได้อย่างไร จะเห็นได้อย่างไร เราไม่ต้องคิดไม่ต้องอ่าน พระพุทธเจ้าพระองค์ไม่ได้อ้างผู้อื่น ท่านอ้างธรรมที่ถึงนี้เป็นส่วนดี เมื่อประพฤติดีแล้วความดีนั้นพึ่งได้แน่นอน แล้วก็ตั้งใจประพฤติความดี ไม่ได้ประพฤติความดีเพื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ปฏิบัติความดีเพื่อเราโดยเฉพาะ เพื่อเป็นความดีของเรา

เพราะฉะนั้นใครไม่ดีก็ตาม เราทำให้ดีเราก็พอใจ ใครไม่ละเราก็พยายามละ ใครไม่สงบเราก็พยายามสงบ ใครไม่ปฏิบัติเราก็พยายามปฏิบัติ เหมือนกับพระพุทธเจ้าตอนพระองค์ประพฤติปฏิบัติไม่มีใครเห็นด้วย ไม่มีใครออกมาด้วย มีแต่คนคัดค้านไม่ให้พระองค์ออกไปอยู่ป่า มีแต่ห้าม บางคนก็ร้องห่มร้องไห้ พระองค์ลักหนีไป ก็วิ่งหาทุกทิศทุกทาง ถ้าพระองค์เชื่อฟังคนเหล่านั้น พระองค์ก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าหรือรอให้เขาเห็นด้วย รอให้เขาประพฤติปฏิบัติแล้วจึงค่อยปฏิบัติ แต่พระองค์ถือหลักความจริงว่า มนุษย์ทั้งหลายเขายังไม่รู้ความดีอันแท้จริง เขาเข้าใจว่า ความเป็นอยู่ของเขาในปัจจุบันดีแล้ว ก็อยากให้เราอยู่อย่างนั้นเหมือนกับเขา แต่สติปัญญาของพระองค์สามารถเห็นทุกข์ เห็นโทษ เห็นภัยของการหมกมุ่นอยู่อย่างนั้น ทำให้มีกระทบกระเทือนเศร้าหมองใจอยู่ตลอดเวลา

จิตที่เศร้าหมอง จิตที่กระทบกระเทือน ไม่ใช่จิตที่จะก้าวล่วงออกจากทุกข์ได้ เป็นจิตที่วนเวียนอยู่ในวัฏฏะ เพราะไม่รู้หนทางที่จะออก เพราะไม่มองเห็นทางที่จะออก เขาไปด้วยความมืด เขาอยู่ด้วยความมืด เขาเลือกไม่ได้ ใครไปดีไปชั่วเขาก็ไม่รู้ เขาไม่รู้จักเลือก เพราะเขาไม่เห็น บุคคลที่ไม่ได้อบรมธรรมะเสียเลยมันมืด ทางใจมันมืดอย่างนั้น ชีวิตที่ผ่านมาแล้ว มาได้อย่างไรเขาก็มืด ชีวิตความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เขาควรทำอะไร ค่วรละอะไรเขาก็มืดอีก ชีวิตในอนาคตข้างหน้าเขาจะได้อะไร จะอยู่อย่างไร เขาก็มืดอีก เพราะฉะนั้นจึงไม่มีที่พึ่ง พึ่งไม่ได้ เพราะความมืดจะพึ่งอะไรได้

ถ้าเราได้ปฏิปทาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เราได้ศึกษา ได้ยินได้ฟังได้เข้าใจและได้ประพฤติปฏิบัติให้เห็นตาม ปฏิบัติ

ตามอย่างถูกต้องแล้ว เราก็มีช่องทางพอที่จะมองเห็น ธรรมที่พระองค์พาประพฤติปฏิบัติ และครูบาอาจารย์พระเจ้าพระสงฆ์ก็ประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า ประพฤติปฏิบัติตามธรรม ให้เราได้เห็นได้ยินได้ฟัง เราพอที่จะมีช่องทาง มีโอกาสที่จะศึกษาและปฏิบัติ ไม่ต้องลูบไม่ต้องคลำไม่ต้องมืด พอที่จะเห็นได้ พอที่จะเดินได้ พอที่จะรู้ตัวได้ว่าอดีตเป็นอย่างไร ปัจจุบันเป็นอย่างไร อนาคตเราจะทำอะไรต่อไป ปัจจุบันนี้เราจะทำอะไร เราพอจะเลือกตัดสินใจอย่างถูกต้อง แล้วทำ ดำเนินชีวิตไปตามธรรมยึดธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก ถ้าเราประพฤติปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรมแล้ว ก็ชื่อว่าปฏิบัติชอบตามพระพุทธเจ้า ได้พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ได้พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

เพราะเหตุใด เพราะองค์พระพุทธเจ้าก็คือ พระธรรมที่พระองค์ประพฤติปฏิบัติ พระธรรมกับพระพุทธเจ้าแยกกันไม่ออก พระธรรมกับพระสงฆ์ก็แยกไม่ออก เพราะพระสงฆ์ก็ต้อง **สุปฏิปันโน** ผู้ปฏิบัติธรรมดี **อุชุปฏิปันโน** ผู้ปฏิบัติธรรมที่ตรงถูกต้อง **ญายปฏิปันโน** ผู้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุได้ถึงธรรมที่ยังบรรลุที่จะถึง **สามีจิปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติควรแก่การบรรลุได้ให้ถึงที่สุดนั่น เมื่อเราปฏิบัติตรง ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบตามธรรมแล้ว ก็ชื่อว่าเราได้พระสงฆ์เป็นที่พึ่งในจิตใจของเรา เพราะการปฏิบัติ ไม่ใช่เพราะการคิดการนึกแต่ไม่ปฏิบัติ

เนื่องด้วยเหตุนี้ เราทั้งหลายควรพยายามตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ฝึกหัดอบรมศึกษาให้เข้าใจ แล้วอย่าประมาทปล่อยจิตปล่อยใจให้เลินเล่อเสียเวลา ชีวิตที่ผ่านมาก็เสียเวลามาแล้ว อย่าให้เสียเวลาอีก ชีวิตข้างหน้าไม่ทราบไม่แน่นอนว่าจะมีมากน้อยเท่าไร เพราะฉะนั้นขอให้ตั้งอกตั้งใจไว้ว่า ชีวิตของเราจะยังเหลืออยู่ประมาณเท่าไรนี้ เราจะ

พยายามตั้งใจทำแต่คุณงามความดี มีความวิริยะ ความพาก ความเพียร เรียกว่า **"สัมมาวายาโม"** มีความเพียรในทางที่ชอบ ในทางการรักษาศีล ถึงจะยากลำบากเท่าไร ก็อดทนพากเพียรรักษาให้บริสุทธิ์ รักษากาย ให้บริสุทธิ์ไว้ วาจาบริสุทธิ์ จิตใจบริสุทธิ์ เรียกว่า **สัมมาวายาโม** เพียรรักษาความดี และเพียรพยายามละสิ่งที่ไม่ดี ทำแต่ความดี

แม้จะมีผลเกิดขึ้นจากการทำไม่ดี จะได้มาอย่างไรก็ไม่ควรจะหลง ไม่ควรจะยินดีกับเขา เพราะเมื่อผลความจริงยังไม่ปรากฏ แม้ว่าสิ่งเหล่านั้นเขามีอยู่ แต่เพราะได้มาด้วยความไม่ดีงาม เวลาผลมาถึงแล้วเขาจะต้องเดือดร้อน เขาจะต้องทุกข์ เขาจะต้องลำบาก เขาจะต้องหาอุบายเพื่อให้พ้นและหลีกจากทุกข์นั้น ๆ แต่ก็ไปไม่รอด เพราะผลกรรม เมื่อเป็นเช่นนี้บัณฑิตทั้งหลาย มีองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น พระองค์จึงสอนไม่ให้กระทำความไม่ดี ให้ทำแต่สิ่งที่ดีด้วยกาย วาจา ใจ ให้มีสติระลึกในทางที่ชอบ สติมีอยู่ แต่เราใช้ไม่เป็น ไประลึกในสิ่งที่ไม่ดี ก็มีทุกข์มีโทษขึ้นมา เป็นหนทางที่ผิด เรียกว่า **มิจฉาสติ** ไประลึกในทางที่ผิด ไม่ได้สติ ไม่ได้สมาธิ ไม่ได้ปัญญา

เพราะฉะนั้นการระลึกชอบควรระลึกมาสู่กายของเรามาสู่ใจของเรา ให้เห็นกายของเราชัดตามความจริง เห็นจิตใจของเราชัดตามความจริง ถ้าเราพยายามมาระลึกกายระลึกใจของเราให้รู้ความจริง เมื่อเราต้องการความสุข เราก็พยายามปล่อยวางสิ่งที่ทุกข์ สิ่งที่วุ่นวาย สิ่งที่เดือดร้อนเสีย แล้วมาระลึกถึงสิ่งที่ทำความเย็นใจ คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ไว้ในใจ พิจารณากายให้เห็นตามความเป็นจริงแล้วปล่อยวาง เราก็จะได้เป็นคนเบาบาง จะเป็นคนมีความสุข

ความสุขมันอยู่ตรงนี้เอง ไม่ได้อยู่ที่ไหน ถ้าเราเข้าใจ อยู่ที่การ

มาพิจารณารู้กายรู้ใจของเรา พยายามระลึกในทางที่ชอบ ถ้าเราเห็นร่างกายของเรามันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ก็เป็นเหตุให้เราไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่หลง ไม่หลงในชีวิตความเป็นอยู่ของเราเอง เราจะได้รีบทำประโยชน์เมื่อมีชีวิตอยู่ เหมือนกับเรารู้ว่า แสงไฟแสงเทียนของเรานี้มันจะดับเมื่อใดก็ได้ เพราะฉะนั้นเมื่อเทียนยังมีแสงสว่างอยู่เราก็รีบทำงาน งานอะไรที่ควรทำให้มันเสร็จก่อนที่เทียนจะดับ เมื่อเทียนมันดับไปแล้ว เราหาอะไรไม่เห็น จะทำอะไรก็ไม่ได้เพราะมันมืด หรืออุปมาเปรียบโลกนี้มันมืด ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาไม่มีแสงสว่างในโลกนี้เลย ที่เรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่โลกนี้สว่าง มันเป็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์เขาส่องให้ ถ้าไม่มีดวงอาทิตย์ ไม่มีดวงไฟแล้ว โลกนี้จะไม่น่าอยู่เลย ไม่มีใครอยากอยู่เลย มันมืดจริง ๆ ถ้าฉะนั้นจิตใจของเราที่ไม่ได้ประพฤติธรรมนั้น มันมืดจริง ๆ เหมือนกับโลกไม่มีดวงอาทิตย์นี่แหละ

เพราะฉะนั้นธรรมะมีอยู่ ศาสนามีอยู่ เราเกิดมาได้พบศาสนา แปลว่าได้พบแสงสว่างที่พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์วางไว้ส่องทางให้เราเดิน เพราะฉะนั้นเราควรรีบทำ ประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรม ถึงแม้ว่าเราจะต้องทำการงานหาเลี้ยงชีพต่าง ๆ ถ้าใจของเราดีแล้ว มันก็ไม่เป็นอุปสรรค สิ่งเหล่านี้เราก็พลอยได้รับความสะดวกสบาย เครื่องอุดหนุนเกื้อกูลให้เราได้ประพฤติธรรมด้วย ถ้าใจของเราไม่ดีทุกอย่างก็เป็นอุปสรรคไปหมด จะทำอะไรก็ลำบาก จะทำอะไรก็ขัดข้องไปหมด ไม่มีความดีในจิตในใจนั่น อุปสรรคคือจิตใจไม่ดี สิ่งที่จะชำระอุปสรรคก็คือ การทำจิตใจของเราให้ดี ถ้าใจเราดี เราสงบมีความสุขแล้ว นั่งที่ไหนก็เป็นสุข นอนก็เป็นสุข

มนุษย์ทั้งหลายกลัวทุกข์ แสวงหาความสุขด้วยความคิดเห็นว่า

การมีวัตถุข้าวของบ้านช่องสมบูรณ์บริบูรณ์นั้นมีความสุข พากันทุ่มเทเวล่ำเวลาชีวิตจิตใจทุกอย่าง เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น ผลที่สุดเมื่อใจไม่ดีแล้วก็มีปัญหา อยู่ในบ้านก็มีปัญหา มีเงินมีทองก็มีปัญหา มียศฐาน์บรรดาศักดิ์ก็มีปัญหา มีทุกข์เกิดขึ้นไม่มีที่สิ้นสุดเพราะความไม่ดี

ถ้าหากว่าจิตใจของเราดีแล้ว มีธรรมะอบรมดีแล้ว อยู่ด้วยกันก็ไม่มีปัญหา ต่างคนต่างประพฤติธรรมต่างคนมีธรรม รู้จักความจริงด้วยกัน อยู่ด้วยกันก็มีความสุข ไปที่ไหนก็มีความสุข ทำการงานก็มีความสุข เหมือนพระพุทธเจ้ามีครอบครัวยิ่งใหญ่ มีพระภิกษุสงฆ์เป็นพัน ๆ เป็นห้าร้อยอยู่เป็นหมู่เป็นพวก ก็ไม่มีเรื่องอะไรกระทบกระเทือนเพราะประพฤติธรรม ถึงแม้ว่าการอยู่การฉันได้รับความลำบากกระทบกระเทือนจากสิ่งเหล่านั้น แต่ก็ไม่กระทบกระเทือนทางจิตใจ ผู้ประพฤติธรรม ท่านมารู้ความจริงแล้ว ท่านไม่แสดงออกในทางทุกข์ ให้เกิดความมีเวรมีภัยเดือดร้อนวุ่นวายไม่ให้สงบ ท่านยังสามารถรักษาความสงบรักษาความเรียบร้อยของคณะของหมู่ของพวก อยู่ด้วยกันอย่างงดงามน่าเคารพกราบไหว้เลื่อมใส เพราะจิตใจของท่านสะอาดบริสุทธิ์

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายผู้แสวงหาที่พึ่งนั้น เราควรยึดหลักที่ท่านตั้งไว้ว่า "ที่พึ่งอย่างอื่นของเราไม่มี พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเราอย่างประเสริฐ" พระพุทธเจ้าพาปฏิบัติอย่างไร เราก็ระลึกในจิตในใจของเราตั้งอยู่ในธรรมนั้น ๆ เมื่อสิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้นในใจของเรา เราก็นึกว่าใจของเราไม่ดี เมื่อเรารู้ว่าใจของเราไม่ดี เราก็ไม่เอาเพราะเราไม่ชอบ เราระลึกดูจิตใจของเราถ้าใจของเราไม่ดี เราก็ระลึกหาสิ่งที่ดีมาไว้ในใจระลึกถึงพระพุทธเจ้าปฏิปทาของพระองค์ พระองค์ละอะไรก็พยายามละพระองค์ทำอะไรก็พยายามทำ เราก็พึ่งได้สิอย่างนี้ ความไม่ดีก็หมดไป

ความดีก็เกิดขึ้น ความสุขก็ตามมา นี่ได้ที่พึ่งอย่างแท้จริง

พระธรรมเล่าระลึกได้ที่ไหน พระธรรมก็ระลึกได้ในใจนั่นอีกแหละ เพราะอารมณ์ทั้งหลายมันเกิดขึ้นที่ใจ พระธรรมในส่วนที่เป็นอกุศลธรรม ใจก็เป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมากระทำขึ้นมา ก็มาจากใจเป็นผู้บงการให้กระทำทุจริตผิดศีลธรรมและความชั่วหายนะต่าง ๆ ก็ใจนี่แหละไม่ดีไม่ใช่อื่นไกล เพราะฉะนั้นเมื่อเราได้พระธรรมเป็นที่พึ่ง เราก็ตรวจดูใจของเรา อารมณ์ที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น เราพึ่งได้หรือยัง เมื่อมีแต่ทุกข์แต่ยากเราพึ่งไม่ได้แล้ว เราก็พยายามทำใจของเราให้สงบด้วยมีสติระลึก ภาวนาสมถะภาวนา ล้วนแต่ธรรมทั้งนั้น การภาวนาก็ล้วนแต่สร้างพระธรรมเป็นที่พึ่ง **คือสติ** สร้างพระธรรมเป็นที่พึ่งคือ**สมาธิ** พระธรรม**คือปัญญา** มีไว้ในจิตใจ สติ สมาธิ ปัญญา มีในจิตใจเราก็พึ่งได้ กาลใดเมื่อธรรมเหล่านี้ กล่าวคือ สติก็ดี สมาธิก็ดีมีอยู่จิตใจก็จะมีความสงบหรือจะมีความสุข อย่างนี้เราก็พึ่งได้อยู่นานเท่าไรก็ได้เพราะมีความสุข นั่งก็ได้นอนก็ได้

พระสงฆ์เล่า เราจะไปหาที่ไหน พระสงฆ์ เราเป็นฆราวาส เราไม่ได้บวช หมายถึงการปฏิบัติ เราไม่ได้บวช เป็นฆราวาสได้ บวชก็ได้ตามสติกำลังความสามารถของเรา **สุปฏิปันโน** ผู้ปฏิบัติดี เราก็ปฏิบัติดีเป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดี มีทาน มีศีล มีภาวนา ปฏิบัติอย่างถูกต้องสำรวมกาย สำรวมวาจา สำรวมใจ ไม่ประพฤติกรรมอันไม่ดีทุจริตต่าง ๆ ก็เป็นผู้ปฏิบัติถูกเหมือนกัน ปฏิบัติดีเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติตรงซึ่งตรงต่อสรณะที่พึ่ง คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราเลื่อมใสเคารพกราบไหว้ต่อ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ยึดเป็นที่พึ่งพระพุทธเจ้าสอนให้เราปฏิบัติอย่างไร เราก็ปฏิบัติตาม การปฏิบัติตาม

ปฏิบัติตรงถูกต้องนั้น เราก็เชื่อว่ามีคุณพระสงฆ์อยู่ในตัวของเรา เราก็ศึกษาหาความรู้ที่เรายังไม่รู้ ก็แสวงหาการได้ยินได้ฟังแล้วก็จดจำ นำไปปฏิบัติตามให้เกิดความรู้ด้วยจิตที่เข้าถึงธรรม แล้วก็มีความรู้สึกความสงบความวิเวก ความสุข ตามที่เราประพฤติปฏิบัติตาม อย่างนี้เราก็พึ่งได้มีแล้วในตัวของเรา เมื่อเราปฏิบัติ เราก็พึ่งได้ พระสงฆ์ **สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน** มีอยู่ในกาย ในวาจา ในใจของเราบริบูรณ์ เราอยู่ที่ไหนก็มีความสุข อยู่โลกนี้ก็มีความสุข ละโลกนี้ไปแล้ว การปฏิบัติดีไม่มีใครเอาไปเผาไฟทำลายเหมือนกับร่างกายได้หรอก ความดีมันอยู่ในจิตใจใครทำลายไม่ได้ นอกจากเราจะทำลายเราเองเท่านั้น ถ้าเราเลื่อมใสปฏิบัติธรรมในจิตในใจไม่มีใครทำลายได้เลย เราอยู่โลกหน้าเขาก็ติดตามไปด้วย

นี่พึ่งได้อย่างนี้ เรียกว่า ที่พึ่งอย่างประเสริฐ พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งอย่างประเสริฐ พระธรรมเป็นที่พึ่งอย่างประเสริฐ พระอริยสงฆ์เป็นที่พึ่งอย่างประเสริฐ พึงด้วยการประพฤติปฏิบัติฝึกหัดอบรม เรามีสติมีปัญญา สามารถที่มีช่องทางดำเนินชีวิตของเรา เข้าไปสู่ความสะอาดบริสุทธิ์หมดจด ไม่มีเครื่องเศร้าหมองในจิตในใจให้ขุ่นมัวให้มืดมนมีแต่สว่างไสวรุ่งเรืองไปตามลำดับ

เพราะฉะนั้นเราทั้งหลายพึงจำไว้ ที่พึ่งของเรามีเท่านี้ พากันยึดมั่นปฏิปทา เพื่อให้ได้มาซึ่งที่พึ่ง คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้ถูกต้อง เมื่อเราทำอย่างนี้ด้วยความไม่ประมาทตั้งอกตั้งใจแล้ว เราก็จะมีความสุขความเจริญ ทั้งในปัจจุบันและทั้งในอนาคตเบื้องหน้าเพราะฉะนั้นเมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว ให้พากันกำหนดจดจำไว้ในใจ แล้วตรวจตรองพินิจพิจารณา เกิดสติปัญญาอันเห็นชอบถูกต้องแล้ว

ประพฤติปฏิบัติอบรมบ่มอินทรีย์ให้แก่กล้า เราก็สามารถจะได้ประสบพบเห็นความสุข ความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังแสดงมาก็สมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงเท่านี้.

สติ

เราทั้งหลายเตรียมตัวปฏิบัติเช่นเคยที่เราได้ปฏิบัติมาเป็นประจำทุกวัน การปฏิบัติธรรมะนั้นยิ่งปฏิบัติต่อเนื่องกันเท่าไร ยิ่งมีผลดี เพราะเราจะได้สร้างคุณธรรมประจำจิตใจของเราอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือสติ เป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ถ้าบุคคลผู้ใดเป็นผู้หมั่นอบรมจิตให้มีสติอยู่เสมอ บุคคลผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้อยู่ในทางในธรรม คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุคคลเช่นใดเรียกว่าบุคคลเป็นผู้มีสติ

สตินั้นคือความระลึกได้ ตรงกันข้ามกับความหลง ถ้าเราไม่เข้าใจว่าสติคืออะไรนั้น เราก็พิจารณาตรงกันข้ามความระลึกไม่ได้ เช่นว่าเราวางของระลึกไม่ได้ เรียกว่า สติไม่สามารถระลึกได้ เป็นคู่กับ**สัญญา**คือความจำ ถึงแม้ว่าเราจะเรียนจำมาแล้ว ถ้าไม่มีสติระลึกขึ้นมาสิ่งเหล่านั้นก็ไม่ปรากฏ สิ่งที่ปรากฏขึ้นมาก็อาศัยสติ เช่นตัวอย่าง เราสวดมนต์ เผลอสติถึงแม้ว่าจำได้อย่างคล่องแต่สวดไปก็ผิดพลาด ทำไมจึงผิด สติระลึกไปทางไหนมันก็นำเราไปทางนั้นให้ปากว่าพาไปทางที่ผิด ๆ เพราะฉะนั้น สติเป็นธรรมที่ประกอบกับจิต เพื่อให้สำเร็จประโยชน์ในการงาน ที่จิตได้ประกอบการงานใด ๆ ถ้ามีสติเข้าไปช่วยเหลือกำกับแล้ว ย่อมยังผลให้สำเร็จ แม้แต่เราขับรถขับเรือไปไหนก็ต้องเป็นผู้มีสติ

สตินี้เป็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลที่เรียกว่า ความไม่ประมาท บุคคลผู้ไม่ประมาทในวัยก็เพราะเป็นผู้มีสติ ระลึกรู้ตัวเอง ระลึกรู้คำสอน

คำตักเตือนที่ได้ยินได้ฟังจากพ่อแม่ หรือจากเพื่อนฝูงจากครูอาจารย์ สิ่งที่ประกอบไปด้วยประโยชน์ มีสติระลึกมาเตือนใจ ให้เป็นคนได้ทำประโยชน์คือไม่ประมาทในวัยที่ควร เหมาะสมกับการงานทุกชนิด สตินี้จะต้องเตือนบุคคลนั้น ให้ขยันขันแข็งเอาใจใส่ในการงานนั้น ๆ เรียกว่า เป็นผู้ไม่ประมาทในวัย เป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต สตินี้ปรารภถึงชีวิตความเป็นมาหรือความเป็นอยู่ของเราเอง จะได้รู้ความจริงว่าชีวิตของเราเป็นของไม่แน่นอนตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงเตือนไว้ เพราะฉะนั้น กิจอันใดที่ดีก็รีบทำ ให้ทำด้วยความไม่ประมาท ล้วนแต่ใช้สติระลึกขึ้นมา ถ้าขาดสติเมื่อใดแล้วก็มีอารมณ์อย่างอื่นจูงไปชวนไปให้หลงให้มัวเมา เกิดความประมาทไปในทางที่ผิดกว่าสติจะระลึกได้กลับสู่หนทางอีกมันก็สายเสียแล้ว เนื่องด้วยเหตุนี้จำเป็นจะต้องให้มีสติกำกับระลึกอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตามถ้าสติมันขาดจากจิต ไม่ได้กำกับระลึกจิต ให้อกุศลมาครอบงำจิตแล้วสติไม่สามารถระลึกได้ ด้วยอกุศลที่ครอบงำจิตนั้น ๆ มีกำลังเหนือกว่าสติ เพราะฉะนั้น ให้เราทั้งหลายเจริญสติให้มีกำลังเรียกว่า สติพลัง และทำให้ต่อเนื่องกันไปตามลำดับ เป็นไปในกายเป็นไปในชีวิต เรียกว่า ไม่ประมาทมัวเมาในชีวิต เมื่อสติมีแล้วทำให้เราไม่ประมาทในความไม่มีโรค เห็นร่างกายสมบูรณ์บริบูรณ์สุขภาพดี บางคนก็แสวงหาความมัวเมา แสวงหาความหลงแทนที่จะเอาความสมบูรณ์กำลังวังชาที่ดีใช้ให้เกิดประโยชน์ที่ถูกต้อง เลยเอาชีวิตร่างกายที่บริบูรณ์สมบูรณ์กำลังวังชานั้นไปใช้งานที่ไม่เกิดประโยชน์ให้เกิดความมัวเมาขึ้นมา ความลุ่มหลงขึ้นมาให้มากขึ้น ๆ เรียกว่า สะสมกองกิเลสตัวสมุทัย เป็นแดนเกิดแห่งทุกข์ให้มาก ให้มีกำลังขึ้นเพื่อจะได้สร้าง

ความหลงให้มาก เพื่อจะได้ดึงดูดเข้าสู่ความหลงใหล สติไม่มีโอกาสที่จะเข้าไปช่วยเหลือจิตได้ เพราะความหลงมันมีกำลังแรง อกุศลมีกำลังมากกว่ากุศล

เพราะเหตุนั้น การเจริญสติก็คือเจริญกุศลนั้นเอง ทำกุศลคือความฉลาดให้เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อเจริญสติแล้ว คู่กันกับสติก็คือสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ความรู้ตัวมากเท่าไรความเผลอก็จะน้อยลง เป็นของคู่ตรงกันข้ามกับสติ เพราะเหตุนั้น เราผู้ประพฤติธรรมปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อต้องการความเจริญความก้าวหน้า จะเป็นการเจริญสมถะและวิปัสสนาก็ดี ทั้งสองอย่างนี้จะต้องอาศัยสติเป็นพื้นฐานจะขาดสติไม่ได้เลย สตินั้นให้ระลึกอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นไปในกายของเราที่มีอยู่ในตัวของเรา ไหน ๆ เราก็ยึดถือกายว่าเป็นของเรายังละไม่ได้ก็ต้องถือว่าเป็นเราเสียก่อน เราว่าอนัตตานั้นมันไม่ฟังหรอก เวลาเจ็บนั้นก็ยังมีเราอยู่นั่นแหละ เวลาหิวก็ยังมีเราหิวอยู่นั่นแหละ ถ้าอนัตตามันไม่หิวมันไม่เจ็บ ถูกแดดมันไม่ร้อน จึงจะเป็นอนัตตา ถ้าถูกแดดยังทุกข์อยู่ คนจะตายยังทุกข์อยู่

ถ้าคนยังถือตนถือตัวยังมีมานะ ยังมีโลภ มีโกรธ มีหลงอยู่ จะเป็นอนัตตายังไม่ได้ในระยะนี้ ต้องเป็นเราของเราเสียก่อน ส่วนอนัตตานั้นเป็นเรื่องของธรรมะ เมื่อเรายังเข้าไม่ถึง สิ่งเหล่านี้ยังเป็นเราทั้งหมดขันธ์ทั้งห้า เพราะฉะนั้นจำเป็นจะต้องดำเนินปฏิบัติเจริญวิปัสสนาญาณ รู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง ให้จิตใจนี้ให้ถึงธรรม จิตจะเป็นธรรมชาติอนัตตาที่แท้จริงเหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแห่งเราทั้งหลาย พระองค์ได้ถึงอนัตตาแล้ว มีคนบางประเภทไม่พอใจเบียดเบียนพระองค์ด้วยประการใด ๆ พระองค์ไม่มีความโมโหตอบโกรธตอบ ผูกพยาบาทตอบ ไม่มีปฏิกิริยาเลย นั่นจึงเรียกว่า อนัตตา

ที่แท้จริง ใครจะมาหลอกลวงยั่วยุด้วยวิธีใด ๆ หรือคนจะเอาสิ่งที่ดีมามอบให้เพื่อให้เกิดความปรารถนาอยากได้พระองค์ไม่ต้องการ ใครจะให้อะไร พระองค์ก็ประพฤติธรรมอยู่อย่างนั้น ใครจะให้อะไรสิ่งที่ดีพระองค์ก็ไม่หลง ใครจะให้สิ่งที่ร้าย พระองค์ก็ไม่หลง การให้ที่ดีคือการยกย่องพระองค์ เทิดทูนพระองค์ มีบริษัทบริวารเคารพบูชา อย่าว่าแต่มนุษย์เคารพกราบไหว้เลย แม้แต่เทวดา อินทร์ พรหมก็มากราบไหว้พระองค์ แต่พระองค์ก็ไม่ทะนงตัว ไม่มีมานะเย่อหยิ่งในตัวของพระองค์เอง พระองค์ได้ถึงอนัตตาที่แท้จริง

หรือมีบางคนไม่พอใจแล้วก็ด่าว่าพระองค์ต่าง ๆ ต่อหน้าด้วยความเจ็บแสบ ถ้าคนธรรมดาแล้วก็เหลืออดเหลือทน แต่พระองค์ก็มีจิตเมตตาพยายามที่จะช่วยเหลือ พยายามด้วยน้ำพระหฤทัยอันดีไม่โกรธตอบ เช่น พระองค์ทรมานยักษ์เรียกว่าอาฬวกยักษ์ (อาฬะวะกะยักษ์) พระองค์เข้าไปสู่ในตำหนักยักษ์ ยักษ์กลับมาจากที่ประชุมเห็นพระพุทธเจ้านั่งเทศนาสอนสนมบริวารของเขาอยู่เกิดความโกรธแค้นขึ้นมา เพราะความหึงหวงจึงพูดว่า สมณะนี้อวดดี ท่านจะต้องเหลวแหลกด้วยฤทธิ์ของเรา จะทำอย่างไรพระองค์ก็ไม่หวั่นไหว เมื่อยักษ์สู้ด้วยฤทธิ์ไม่ได้แล้วก็ว่า สมณะถือดีอย่างไรจึงมาอยู่ ณ ที่นี้ ใครเชิญให้มาให้รีบออกไปเดี๋ยวนี้ พอพูดเท่านี้พระองค์ก็ลุกออกไป เอ๊ะ! สมณะนี้ว่าง่าย เรียกให้กลับมาพระองค์ก็เดินกลับมา อาฬวกยักษ์เห็นพระพุทธองค์ไม่ทรงถือมานะเย่อหยิ่งก็เกิดความเลื่อมใสใจศรัทธา จึงได้ถามปัญหาธรรม พระองค์ได้ทรงพยากรณ์เทศนาให้อาฬวกยักษ์ได้มีศรัทธา เกิดปัญญาเห็นธรรมประกาศตนเป็นพุทธมามกะพระอริยะบุคคลตลอดชีวิต

การปฏิบัติทางตรงที่สุด

ตัวของเราที่มุ่งปฏิบัติพระธรรมอยู่ในปัจจุบัน ได้ความพอใจหรือยัง ถ้ายังไม่พอใจเราก็จะได้ตรวจดูว่าจะแก้ไขตรงไหนขาดตรงไหน หากเป็นปัญหาจะได้สร้างสติปัญญาขึ้นมาแก้ไข การปฏิบัติระดับเราผู้เป็นฆราวาสออกมาปฏิบัติอยู่ได้อย่างนี้ ถ้าเราพิจารณาแล้วไม่ใช่เป็นสิ่งที่ได้โดยง่ายนัก เพราะอันเครื่องขัดขวางของผู้ครองเรือน ผู้ปกครองเรือนมันมีมาก สิ่งที่ผูกมัดรัดตรึงจิตใจ ถึงแม้ว่าผูกกายไม่ได้แต่ใจมันยังผูกได้ สิ่งเหล่านี้แม้แต่กายออกมาแล้ว จิตใจก็ยังผูกมัดเข้าไปบ่อย ๆ หูบวมอยู่บ่อย ๆ

ปัญหาสิ่งเหล่านี้ ที่ไม่ใช่เป็นเรื่องเล็กน้อย เป็นเรื่องทำให้เป็นภพ เป็นชาติ เป็นชรา เป็นพยาธิ เป็นมรณะได้ เพราะสิ่งเหล่านี้เองทีสัตว์ทั้งหลายติดอยู่ ในกามภพก็ดี รูปภพก็ดี อรูปภพก็ดี เพราะอำนาจที่อุปาทานทั้งหลาย ในปัจจยการที่ท่านพูดว่า **อุปาทานํ ปจฺจยาภโว** ภพมีเพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย **ภว ปจฺจยาชาติ** ชาติมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะมีเพราะชาติเป็นปัจจัย มันเกิดตามลำดับกันอย่างนี้

เราทั้งหลายมาศึกษาให้รู้ความจริงข้อนี้ เพราะเรายังไม่สามารถแก้ไขเรื่องอุปาทานความยึดถือ อุปาทานนี้มีอะไรเป็นปัจจัย ที่พระพุทธเจ้าพระองค์ค้นพบ ตอนตรัสรู้ใหม่ ๆ พระองค์ก็มาค้นพบว่าตัณหา **ตณฺหา ปจฺจยา อุปาทานํ** ตัณหามาจากเวทนา เวทนามาจากผัสสะ ความกระทบผัสสะมาจากอายตนะภายใน อายตนะภายนอก เกิดขึ้นจากตา

เป็นอายตนะภายใน รูปเป็นอายตนะภายนอก เมื่อประจวบกันแล้ว เป็นผัสสะ ท่านว่ากระทบเป็นผัสสะขึ้นมา เมื่อได้ผัสสะแล้ว เกิดสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สุขไม่ทุกข์บ้าง

สิ่งที่สุขก็เกิดตัณหาอยากได้ สิ่งที่ทุกข์ก็เกิดความเดือดร้อนดิ้นรน เกิดโกรธไม่พอใจเกิดปฏิฆะขึ้นมา อรติขึ้นมา ความไม่ยินดี ล้วนแต่เป็นปัจจัยให้ดิ้นรนให้อยาก ทุกข์เกิดขึ้นก็อยากให้มันดับไป สุขเกิดขึ้นก็อยากได้ ในจิตใจของเรายังไม่มั่นคง เพราะผัสสะ เพราะเวทนานี่เอง ตัณหาความอยากก็ได้โอกาสจากผัสสะ เวทนานี่แหละ ปรุงอยากขึ้นมาในวัตถุกามมีรูป เป็นต้น มันก็เป็นปัจจัยเรื่อยไป จนเป็นภพ เป็นชาติ เป็นชรา พยาธิ มรณะ

ทีนี้เรามาแก้ด้วยอริยมรรค ประกอบไปด้วยองค์แปดโดยย่อ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เรารักษาปฏิบัติอยู่นี้ เพื่อแก้นี่เอง เพื่อให้มารู้ผัสสะ มารู้อายตนะ รู้ผัสสะ รู้เวทนา แต่อายตนะผัสสะเหล่านี้มันก็กระทบกระเทือนอยู่เสมอ ข้อสำคัญเรื่องเวทนากับตัณหานี้ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ความสุขและความทุกข์ที่เราเสวยอยู่ปัจจุบัน เพราะฉะนั้นจึงมากำหนดจิตใจภาวนา เพื่อจะได้รู้เวทนา ได้กำหนดจิตเวลานั่งความสงบหรือไม่สงบ ความสบายหรือไม่สบายที่ผัสสะเกิดขึ้นในจิตใจของเราในปัจจุบันคือเวลานี้

ผัสสะและเวทนาที่สัมผัสและเกิดความรู้สึกได้เสวยทุกข์แก่จิตใจ เพราะองค์มรรค คือสติของเรา ความเพียรของเรา ความพยายามตลอดถึงสมาธิจิตของเราไม่มีกำลังพอ ก็ทำให้เกิดตัณหาขึ้นมาในจิตใจ ตัณหาไม่ใช่เป็นของหยาบมันละเอียด อารมณ์ของใจนั่นแหละเกิดความอยากให้ทุกข์นั้นมันดับไป สิ่งที่ไม่ดีที่มีอยู่ที่เราไม่พอใจให้มัน

ดับไป จิตเมื่อเกิดความอยากแล้ว ความเศร้าหมองความเคลื่อนของจิตที่จะเข้าสู่ความละเอียดนั้นไม่มี มันสงบไม่ได้ จิตของความอยากมันค้างอยู่

เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้มีสติระลึกว่าเวทนา สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา ในเวทนาสติปฐานา ที่พระพุทธเจ้าให้เจริญสติ เพราะฉะนั้นเราก็รู้เท่าในเรื่องเหล่านี้ ถึงแม้มันเกิดขึ้นเราสามารถจะสร้างสติ สร้างจิตใจ คือ สมาธิจิต ให้เราได้ทำงาน คือ ภาวนาที่เรากำหนดอยู่ เราจะดูลมหายใจเข้าออก เราจะระลึกพุทโธ เราก็ระลึกเฉยไปเฉยไปนี่ ในเวทนาเหล่านั้นเพราะเรารู้ว่าเวทนามันมีอยู่อย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา

เราต้องการทำงานเพื่อให้จิตใจสงบ เพื่อจิตใจให้ถอดถอนไม่ให้ผัสสะนี้เข้าไปกระทบจิตใจได้ ให้มีก็มีอยู่สักแต่ว่าเวทนาภายนอก เพราะสิ่งเหล่านี้มันอยู่ภายนอก มันเป็นเจตสิกธรรม ไม่ใช่ตัวจิตแท้ เวทนา แต่มันเกิดกับจิต ผัสสะก็เป็นเวทนา ก็เป็นเจตสิกธรรมอันหนึ่ง เป็นสังขารที่ปรุงจิต เพราะฉะนั้นเรารู้เท่าสังขาร ในส่วนผัสสะและเวทนานั้น ๆ เรารักษาจิตอย่าให้มันก่อกวนจิตได้ เพราะจิตที่ไม่พ้นจากเวทนาที่ส่วนที่ทุกข์ที่ยาก พ้นจากผัสสะที่ยาก

ถึงแม้ว่าจะละไม่ได้ทั้งหมด จิตละเอียดไปแล้วยังมีเวทนาที่ละเอียดคือ ปิติสุข ก็ยังมีผัสสะที่ให้เราได้รู้ได้เห็นก็ยังมีอยู่ เพราะผัสสะกับเวทนานี้มันเกิดได้ทุกอารมณ์ในจิตของเรา แต่เมื่อจิตละเอียดผัสสะก็ละเอียด ผัสสะก็ให้เกิดความสุข เกิดประโยชน์แก่จิตใจ เวทนาก็มีละเอียดแก่จิตใจของเรา เพราะเหตุนั้น ความรู้เท่าที่ว่า เมื่อเราภาวนาอยู่แล้วจึงไม่มีอารมณ์หยาบ มีทุกข์โกรธขึ้นมาแล้วผัสสะกับเวทนาหยาบ

แก้จิตใจของเราด้วยพุทโธ หรือด้วยลมหายใจละเอียดเข้าไป ละเอียดเข้าไปแล้ว เวทนานั้นก็เปลี่ยนจากอันหยาบกลับมาเป็นสุข

อันนี้เราสังเกตดูก็รู้ได้ในจิตใจของเรานี่ ทีแรกเมื่อเรานั่งทีแรกมันก็กระวนกระวายหยาบอยู่ พอเรานั่งบริกรรมไปเฉยไปเฉยไป ทุกอย่างมันค่อยละเอียดไป นี่ตรงนี้แหละเราฉลาดตรงที่เราภาวนา ความรู้สึกมันก็ค่อยละเอียดไปด้วย ถ้าสติของเราดี สมาธิของเราดี ตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น อารมณ์ที่มาก่อกวนจิตให้หยาบไม่มี เพราะพุทโธก็ดี เป็นอารมณ์ที่ละเอียดหมดแล้ว เป็นสิ่งที่ละเอียดอยู่แล้ว หรือลมหายใจเข้าออกที่เรากำหนด รู้มีสติว่าเป็นของละเอียดอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้นเรากำหนดไปกำหนดไปเฉยไปเฉยไป เดี๋ยวมันเปลี่ยนให้เราเห็น ให้เราได้รู้ว่าใจค่อยละเอียดสบายขึ้นมา เปลี่ยนจนแก้จิตใจของเราเฉยได้ ไม่หวั่นไหวตั้งมั่นอยู่ในการภาวนานั่นแหละ ไม่ต้องหาอะไรอีก ไม่ต้องไปทำอะไรอีก ทำแต่งานเฉพาะไม่สนใจอย่างอื่น เมื่อละเอียดก็รู้ไปละเอียดตามลำดับ จนสุขเวทนาเกิดขึ้นมาทุกข์ก็ดับไป

ทีนี้เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้น ตัณหาส่วนละเอียดก็เกิดขึ้นมาอีก ไม่ใช่ว่ามันหมด มันอยากให้สุขเหล่านั้นอยู่กับเราตลอดไป เพราะสุขและทุกข์ทั้งหลายที่มันเกิดเปลี่ยนแปลงได้ อยู่ในประเภทแห่งสังขารที่เรียกว่า ไม่เที่ยง มันไม่พ้นความไม่เที่ยงอันนี้ แต่เราก็อาศัยเพราะไม่เที่ยงนี้เอง สติจึงต้องทำงานอยู่ตลอดถึงมันเปลี่ยนก็สติเป็นผู้สำนึก เจตสิกที่จะทำจิตให้ฉลาดเพื่อให้เข้าสู่ความสงบละเอียดไปตามลำดับ

สัมมาวายามะก็เป็นกุศลเจตสิก ความเพียรชอบ ความชอบเพราะเหตุนั้นให้พยายามสังเกตจิตใจของเรา ด้วยความฉลาดในจิตใจ

ให้จิตใจจะได้เข้าสู่ความละเอียดและความสงบและความเบาสบาย

ไม่ต้องไปหาอะไรมาก เพราะการทำจิตใจให้สงบนั้นมีแต่ละ-อย่างเดียว ไม่ต้องอยากรู้อยากเห็นอะไร ไม่ต้องคาดคะเนเดาไปข้างหน้า รู้คิดไปข้างหน้า ไปตั้งความหมายไว้ข้างหน้า เอาแค่พอปัจจุบัน รู้ปัจจุบันสุขทุกข์อย่างไรเราก็ตั้งมั่นอยู่ในความเฉยไว้ก่อน อุเบกขาไว้ก่อน แล้วก็ทำงานของเราตลอดไปไม่ให้เผลอ เป็นงานของเรา

นี่แหละผู้ที่ฝึกใหม่ ในจิตยังไม่ได้ฐานดี สำหรับผู้ที่จิตได้ฐานดีแล้ว เคยสงบเพราะกำหนดไปได้สงบดีแล้ว ถ้าเราอยากพักอยู่นั้นก็พักอยู่ได้ ถ้าเราไม่อยากอยู่อยากจะเลื่อนฐานะจิตใจของเราต่อไปอีก เราก็ถอยจิตมากำหนดกายในกาย อันนี้ไม่สงบเหมือนกับเราอยู่อย่างนั้น แต่เหมือนกับมีสมาธิมีจิตตั้ง ไม่ถอนหมดทีเดียว พอยกกายส่วนใดส่วนหนึ่ง เป็นต้นว่ามันไม่เที่ยง เราพิจารณาเป็นทุกข์เพราะมีโรค มีหิว มีโหย มีเวทนา มันอยู่ในกายนี้ที่เราเห็นอยู่ รู้อยู่ เป็นอยู่ แล้วก็เป็นอนัตตา

ถ้าเราอยากจะพิจารณาเป็นอนัตตา เราก็ยกผมเป็นเรา หรือเราเป็นผม เอ้-ทำไมว่าเป็นเรา เราไม่ได้อยู่ตรงนั้นเลย ผมก็ไม่ได้อยู่เป็นเราเลย พิจารณาจนจิตยอมรับความจริงว่าเป็นของนอกไม่ใช่เราเลย เห็นชัดแต่ละอย่าง ๆ เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ดูแล้วทุกส่วน เอ้-เราตรงไหน ถ้าเราพิจารณาอันนี้จนเห็นชัดว่า ไม่เป็นเราไม่มีเราอยู่ในสิ่งตรงนั้นเลย จิตมันก็ถอดถอนจากผัสสะที่มีอยู่ในประสาทที่มีอยู่ในกายที่เราเคยยึดถือว่า **อหังการ มมังการ ทิฐิมานะ** ? ที่เราเคยถือมาแต่ก่อน มันก็ถูกถอดถอนไปด้วย เพราะเราอยู่ในสิ่งเหล่านั้นไม่มีเลย เพราะฉะนั้นความแก่ก็ไม่ครอบงำจิตใจเราได้ เพราะธาตุเหล่านั้นทรุดโทรม

นี่อนิจจ์ก็ดี ทุกข์ก็ดี เพราะมันมีอยู่ในระหว่างนามรูปที่มันผัสสะกันเท่านั้นเอง เวทนามันก็เป็นเจตสิก มันไม่ใช่จิต รูปมันก็เป็นรูปอยู่แล้ว เวทนาก็เป็นนาม เท่ากับเรารู้ทั้งรูปรู้ทั้งนามว่าเป็นไตรลักษณ์ เป็นอนิจจํ รู้ชัดเท่านี้ก็พอ

ในจิตใจของเราสามารถที่จะถอดถอนสมุทัย คือตัวตัณหาที่เราเคยหลงมาแต่ก่อน ไม่ทราบว่ามันจะหลงอะไรดีอะไร เพราะจิตขณะนั้นมันสงบสุขวิเวกจึงไม่จำเป็น สิ่งเหล่านั้นมันก็สบายอยู่แล้ว เราจะไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นทำไมให้มันทุกข์ขึ้นมาอีก จะกลับมายุ่งมันทำไม จิตก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด **นี่ละทางลัดที่สุด ปฏิบัติที่ตรงที่สุด เห็นได้ชัดที่สุดในจิตใจของเรา** นักปฏิบัติให้ดูตรงนี้ อย่าไปติดข้องในเรื่องอย่างนั้นอย่างนี้ แม้แต่เรื่องหญิงเรื่องชายเรื่องเราเรื่องเขาก็อย่าไปติดขัด แยกมันไปเลย เรื่องแก่เรื่องหนุ่มเรื่องอะไรให้มันผ่านพ้นไปเลย นั่นเป็นสัญญาซึ่งจิตที่สมมุติร้องเรียกตามการเปลี่ยนแปลงไปตามโลกสมมุติ ร้องเรียกเพื่อให้รู้จักเท่านั้นเอง อันนี้เป็นเปลือกแท้ ๆ ไม่ใช่เป็นแก่นที่เราจะไปกังวล ให้มันผ่านพ้นไปเลย

หลักการปฏิบัติ ให้รู้กาย เห็นกาย

การภาวนานั้น พระพุทธเจ้ามีความประสงค์ให้เราทั้งหลายสร้างจิตใจของเราให้ฉลาด ในการบริหารชีวิตคือร่างกายของเราให้ถูกตามทาง ที่พระพุทธเจ้าพระองค์ได้ดำเนินมาแล้ว การบริหารที่ถูกทางนี้ชื่อว่าได้ประโยชน์ทั้งปัจจุบันและอนาคต ทางที่ถูกต้องนั้น พระพุทธเจ้าได้วางไว้ครบถ้วนอย่างสมบูรณ์บริบูรณ์ ตามหลักที่พระองค์วางไว้ สมมติว่าทางคือชีวิตที่มันก้าวไปทุกวันหมดไปทุกวัน ๆ มันไม่อยู่นิ่ง เราได้อะไรจากชีวิตที่หมดไป และจะได้อะไรที่ชีวิตยังเหลืออยู่ เราต้องรู้ตัวต้องพิจารณาให้เข้าใจ ท่านจึงสอนให้เราปฏิบัติ

การปฏิบัติก็ไม่ใช่อื่นไกล ปฏิบัติตัวของเรานี้เองที่เราอาศัยอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือกาย ให้เรารู้กายอยู่ในกายที่เราอาศัยกาย ต้องรู้กายเห็นกายของเรา อย่าไปหาอย่างอื่นภายนอก ทิ้งสิ่งที่สำคัญที่เราอยู่ คล้ายกับว่าเราทิ้งบ้านทิ้งช่องปล่อยให้รกรุงรัง แล้วก็ไปสนุกเพลิดเพลินมัวเมาแต่อย่างอื่น ผลที่สุดสิ่งที่ทำให้เราสนุกให้เราเพลินนั้นพึ่งไม่ได้ เวลาเหนื่อยมากก็กลับมานอนอยู่ที่บ้านของเรา ถ้าเราไม่ดูแลคุ้มครองบ้านของเรา มันก็รกรุงรัง มันก็ไม่น่าอยู่อาศัย ไม่ให้เกิดความเจริญใจและความสุขใจ เมื่อบ้านของเราไม่มีความสุขใจไม่มีความเจริญใจ เราก็หลงใหลไปในทางที่อื่น ทั้ง ๆ ที่ไปแล้วบ้านเราก็ทิ้งไม่ได้ ฉันใดก็ดี บ้านคือเรือนร่างกายของเรานี่ ถึงแม้ว่าอย่างไรเราก็ยังทิ้งไม่ได้ จะหนีไปไหนก็หนีไม่ได้ จะเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง อนัตตา อย่างไรก็ตาม

เราก็มีภพมีชาติอยู่ในนี้แล้ว

เพราะฉะนั้นที่พระพุทธเจ้าท่านสอนให้พิจารณาทุกวัน ๆ นี้ว่าร่างกายเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ไม่ใช่พระพุทธเจ้าสอนให้เราไปทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่ไม่ถูกต้องในชีวิตและในร่างกาย เพียงสอนให้อบรมให้จิตมีความเห็นชอบเห็นถูกต้องเท่านั้น ส่วนอะไรเป็นอย่างใดอยู่ที่ไหนมันก็เป็นธรรมชาติ ภาวะของมันเอง เพราะฉะนั้นท่านว่า **ยถา ภูตํ สมปญฺญา ยถา พุทธํ มันมีอยู่อย่างไร เป็นอยู่อย่างไร เราก็ให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบ** เพราะฉะนั้นหนทางปฏิปทาที่พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีสติคุ้มครองรักษากาย รักษาทำไม ถ้ากายนี้ไม่มีประโยชน์พระพุทธเจ้าไม่ได้มองที่ในแง่ที่ว่ามีโทษอย่างเดียว พระองค์มองในแง่ทั้งสองอย่าง ถ้าหากว่ากายนี้ไม่มีประโยชน์ พระองค์ก็สลัดทิ้งไปแล้วใคร ๆ ก็ทำลายทิ้งไปแล้ว แต่เมื่อมันมีแล้วใช้กายนี้ให้เกิดประโยชน์

รักษากายนี้ให้เกิดประโยชน์ สร้างสติ สร้างปัญญา มารู้ธรรมเห็นธรรม เพราะอริยสัจจธรรมก็มีอยู่ในกายนี้ ทั้งทุกข์ ทั้งสมุทัย มีพร้อมในกายนี้ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ปฏิบัติกาย เช่นว่า สัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ ธรรมก็แสดงว่า **ชาติปิ ทุกขา ชราปิทุกขา มรณัมปิทุกขัง อยัง วุจจติ สัมมาทิฏฐิ คือให้เห็นว่า ความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์ ให้เห็นกายนี้ชราภาพ เห็นกายนี้แตกดับ ความเกิดของกาย ความดับของกาย** นี้เราดูไว้เป็นตัวอย่างในทางธรรม ในทางความจริง มีคุณอุปการะต่อจิตใจ การรู้อย่างนี้เห็นอย่างนี้ ยิ่งเห็นกายนี้ไม่เที่ยงเท่าไร คุณที่จะได้ต่อทางจิตใจ เกิดประโยชน์ทางจิตใจ ทำให้ใจนั้นมีความสงบความเย็นและความมั่นคงเราจะไม่หลงเข้าใจผิด สร้างความฉลาดขึ้นมา นี่มันมีอุปการะคุณ

ผลสะท้อนกลับมาสู่จิตใจของเรา

เพราะฉะนั้นท่านจึงสอนให้เราเขียนไว้จำไว้เหมือนกับสวดเมื่อกี้นี้ **"อยํ โข เม กาโย ฯลฯ"** เราก็จำได้แล้ว เรารู้แล้ว แต่ยังไม่เห็น ไม่ใช่ว่าเราไม่รู้ว่ากายเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ นี่เรารู้ว่าเป็นของไม่สะอาด เพราะรู้โดยอาศัยที่พระองค์บอกพระองค์แสดงไว้ แต่การปฏิบัตินั้นเพื่อให้เราได้เห็น รู้แล้วปฏิบัติให้เห็นให้ประจักษ์ในจิตใจของเรา จำเป็นจะต้องภาวนาเพ่งเล็งไปถึงของไม่สะอาดมันมีอะไรบ้างจริงหรือไม่จิตใจยอมรับหรือยัง เกสา ผม ก็ไม่สะอาด จิตใจเห็นชัดหรือยัง ประจักษ์ขึ้นหรือยัง ยังไม่ชัดก็ดูแล้วดูอีก ทำไมพระพุทธเจ้าจึงเห็น ทำไมเราไม่เห็น พระพุทธเจ้าพระองค์เห็นแล้วจึงนำมาแสดง ซึ่งเรียกว่า พระธรรม คือที่พระพุทธเจ้าเห็นนั่นเอง

พระพุทธเจ้ารู้ ทำไมแล้วเราไม่รู้ แต่ละอย่าง ๆ โดยส่วนมาก พระพุทธเจ้าสอนให้รู้อย่างนี้ให้เห็นอย่างนี้ในสาวกทั้งหลาย เพื่อจิตใจจะได้มีกำลัง ในทางผ่องใส ในทางสะอาด เท่ากับเราซักฟอกจิตใจไม่ให้มัวหมอง เพราะเห็นกายนี้ไม่สะอาด ตามความเป็นจริง ไม่ใช่ยกโทษ ไม่ใช่นอกเหนือความจริง ให้ดูแต่ละอย่าง เมื่อเห็นผมชัดอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะดูขน ดูเล็บ ดูฟัน ดูหนัง ดูเนื้อ มันก็ชัดไปอีก ขอให้เพ่งดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งในร่างกายนี้ เพราะมันมีตัวอย่างให้เห็น เป็นของหยาบ เป็นของเห็นได้ เป็นของสกปรกน่าเกลียดขนาดไหน ถ้าเรายังไม่เห็นตัวของเรา เราไปเห็นคนอื่น เห็นสัตว์อื่น อวัยวะของสัตว์อื่นต่าง ๆ มันก็เป็นเนื้อ เป็นประเภทเดียวกัน เกิดจากอาหารประเภทเดียวกัน ถึงแม้ว่าจะต่างด้วยสัตว์ก็ตาม หรือจะต่างด้วยบุคคลก็ตาม ที่มันตายแล้วก็ดี ที่มันเปื่อยมันเน่าแล้วก็ดี

เราก็เอานิมิตหมายเรียกว่า สัญญาอันนั้น **โอปนยิโก** น้อมเข้ามาใส่ตัวของเรา ว่ากายของเราและสัตว์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้ กายตนคนอื่นก็เป็นอย่างนี้ของเราก็เป็นอย่างนี้ สัตว์อื่นก็เป็นอย่างนี้ น่าเพลิดเพลินน่าหลงตรงไหน

นี่เราจะกำจัดอวิชชาในผม อวิชชาในขน อวิชชาในเล็บ อวิชชาในหนัง อวิชชาในร่างกาย ที่มันตั้งอยู่ในขันธ์ รูปขันธ์อันนี้ เราก็แก้ไขอวิชชาจากจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยให้ปรุงให้แต่ง ให้หลงสังขารไม่รู้สังขาร ทำให้ก่อภพก่อชาติ เป็นตัณหา กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ไปจากมูลที่เราไม่รู้จักผม รู้จักขน รู้จักเล็บ รู้จักฟัน รู้จักเนื้อ หนัง อันนี้เอง

อวิชชาที่จะดับก็ดับเพราะเรามารู้จริงอันนี้เอง เมื่อมันรู้จริงแล้ว ความไม่รู้จะอยู่ได้อย่างไร ก็ต้องหายไปจากที่เคยหลงเข้าใจผิดแต่ก่อนว่า เป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา พยายามตกแต่งให้มันสะอาด ให้มันน่ายินดี น่าเพลิดเพลิน ถ้ามาดูจริง ๆ แล้ว สิ่งที่เราเข้าใจมาแต่ก่อน ล้วนแต่เป็นความเข้าใจผิด ไม่เป็นความจริงโดยธรรม แต่เป็นความจริงสำหรับปุถุชนซึ่งเป็นผู้ยังหนา เรียกว่ามีจิตใจอย่างหนายังไม่เบาบาง หนาด้วยความคิดความเห็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ความคิดที่ไม่สมบูรณ์ เพราะฉะนั้นจึงมีทุกข์มีภัยอยู่เสมอ ๆ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ไม่มี มีอยู่ในเราทุก ๆ คน

ขอให้เราทั้งหลายดูด้วยความชอบธรรม เห็นด้วยความชอบธรรมตามความเป็นจริง เมื่อเราเห็นความจริงปรากฏขึ้นในจิตในใจ ? และจิตใจก็ย่อมเกิดนิพพิทา จิตใจก็ย่อมมีสมาธิตั้งมั่น สงบ เพราะมันเบื่อหน่าย ที่จิตใจมันหลงไปคิดไปนึกปรุงแต่งก็ไม่ใช่อื่นไกลไปปรุงแต่ง

ก็เพื่อมาบำรุงอันนี้เอง เมื่อจะเห็นอันนี้ตามความเป็นจริงแล้ว นั่งอยู่ที่ไหนมันก็วิเวก กายก็วิเวก จิตก็วิเวก นั่งก็เป็นสุข เดินก็เป็นสุข เพราะทัศนะอันนี้ ได้เห็นอันนี้ เรียกว่า อนุตริยทัศนะ คือเห็นอย่างประเสริฐ คือเห็นธรรมคือของจริงนั้นเอง ธรรมของพระอริยะผู้ประเสริฐ เพราะเห็นธรรมอันนี้

ผู้ที่ยังไม่ประเสริฐก็เพราะธรรมอย่างนี้ไม่เปิดเผยในจิตในใจ ถูกกิเลสถูกมารปกปิดไว้ ไม่อยากให้ดูไม่อยากให้เรารู้ไม่อยากให้เราเห็น เวลาเราภาวนาเพ่งเล็งจะดูมันก็ชวนไปคิดเรื่องอื่นไปดูที่อื่น ออกหนีจากอันนี้ ไม่เห็นตัวอันนี้ชัด เพราะกิเลสทั้งหลายมันอาศัยรูปไม่สะอาดนี้อยู่ อาศัยรูปไม่เที่ยงนี้อยู่ อาศัยทุกข์นี่เป็นอาหารของมัน ทำให้จิตฟุ้งซ่าน ทำให้จิตรำคาญ ทำให้จิตเหลวไหลยินดีไปภายนอก ทอดทิ้งไม่สนใจในอริยสัจจธรรมในข้อนี้ นี้เป็นทางของพญามาร เป็นวิธีอุบายของพญามาร ที่จะหลอกจิตใจของคนผู้ที่ไม่ได้ยินได้ฟังคำสอนพระพุทธเจ้า หรือผู้ไม่ยินดีในการประพฤติปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธเจ้า

ส่วนบุคคลผู้มีจิตเชื่อมั่นในธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า พอใจในการศึกษาและปฏิบัติ มารจะหลอกไปไม่ได้ รู้จักทางของมาร เพราะได้ยินได้ฟังมาแล้ว เพราะได้เห็นชัดมาแล้วในใจ ที่มารมันหลอกมานักหนาแล้ว ให้เราหลงให้เราเข้าใจผิด ไม่ให้เราได้เห็นของจริงที่มีอยู่ ไม่ให้จิตใจของเราได้สงบได้ผ่องใส ได้บริสุทธิ์ได้เย็นใจ เพราะฉะนั้น เราจะไม่เชื่อหลงไปตามมารอีกแล้ว เราจะไม่เดินตามหลังมารอีกแล้ว เราจะเดินตามพระพุทธเจ้า เราจะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า เราจะยึดทางพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องดำเนินชีวิตของเรา เป็นที่พึ่งที่นับถือของเรา

พระพุทธเจ้าให้เดินตามปฏิปทาตามมรรค ๘ ศีลให้รักษากาย

วาจา สำรวมกาย ระวังกาย รักษาวาจาคำพูดตามหลักคำสอนพระพุทธเจ้า เราก็จำได้แล้วที่พญามาร ทางของพญามาร พญามารชวนให้ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกามทั้งหลาย เราก็ละเว้นไม่ไปทางของมาร มารมันชวนให้ประพฤติทุจริตทางวาจา อยากให้พูดเท็จ พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ เราก็ไม่ไปตามทาง เว้นทางของพญามาร ละทางของพญามาร เมื่อเราละทางนี้ได้แล้ว เราก็เดินตามทางมรรค เท่ากับว่าเราไปตามทางพระพุทธเจ้าพระอริยเจ้า เพราะพระอริยเจ้าท่านให้สำรวมกาย สำรวจวาจาตลอดชีวิต ไม่ใช่เฉพาะวันใดวันหนึ่ง ไม่ให้ด่างไม่ให้พร้อยไม่ให้เศร้าหมอง

ชีวิตความเป็นอยู่ก็อยู่ด้วยความบริสุทธิ์ เรียกว่า **สัมมาอาชีโว** เลี้ยงชีพชอบ เพียงเท่านี้เราก็มองเห็นว่าเราไม่ได้สร้างเวรสร้างภัย เราเดินตามทางพระอริยะ ควรจะได้ความสุข ความเย็นใจ มารจูงไปในทางที่ผิดไม่ได้ เราเชื่อมั่นในกรรมการกระทำของเราที่ชอบ เรียกว่ามีกายอันชอบ เราอยู่ด้วยความชอบ มีวาจาอันชอบ มีชีวิตอันชอบ ยิ่งเรามาปรารภความเพียรภาวนา เราก็มีความพยายามชอบเพื่อจะละสิ่งที่ไม่ดี ทำสิ่งที่ดี ๆ เราอยู่ในความเพียรพยายามชอบ พยายามเพื่อสร้างสติให้มั่นคง ไม่หลงใหลเข้าใจผิดในเรื่องกายในเรื่องชีวิตของเรา

เมื่อเห็นตามความเป็นจริง เห็น **ขยวย ธมฺมา สงฺขารา** เห็นความเสื่อมไปความสิ้นไปของสรรพสังขารทั้งหลาย ไม่น่ายินดีไม่น่าเพลิดเพลินในโลก จะเพลิดเพลินอะไร เราดูเห็นสภาพของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ มีประโยชน์อะไร ทำอะไร เป็นของทิ้งทั้งนั้นไม่ใช่หรือ ดูให้มันชัดดูแล้วดูอีก จิตยังไม่ยอมรับง่าย ๆ นะ เพราะจิตมันไม่เชื่อพญามาร ไม่ค่อยจะให้เชื่อพระพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นต้องให้

มันเชื่อคำสอนพระพุทธเจ้า ยังไม่เชื่อก็ต้องดูแล้วดูอีก จนมันยอมรับ ยอมเชื่อ จนมันไม่เถลไถลไปอย่างอื่น

นี่เรียกว่าปฏิบัติ ภาวิโต พหุลีกโต ทำให้มาก ไม่ใช่ทำคราวเดียวแล้วเสร็จ หรือว่าทำวันหนึ่งแล้วก็เสร็จ ทำเดือนหนึ่งปีหนึ่งแล้วก็เสร็จ ทำอยู่ตลอดไป ดูจนตลอดไป จนรู้สึกว่ามันสมบูรณ์แล้วพอแล้ว ไม่หลงแล้ว ความจริงเกิดขึ้น พอแล้ว อิ่มแล้ว จนมันรู้ว่าพอ จนมันรู้ว่าอิ่ม ความสงบก็อิ่ม ความบริสุทธิ์ก็อิ่มเต็มที่ ปัญญาก็เต็มที่ ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่นไปได้ มั่นคงถาวรเป็นของแท้ทีเดียว ความตายก็เป็นของแท้ทีเดียว ความเจ็บก็เป็นของแท้ทีเดียว ไม่ใช่เป็นของปลอม มันไม่เปลี่ยนแปลงไปอย่างอื่นแล้ว อนัตตาก็เป็นของแท้ไม่ใช่ของเทียม เป็นของจริงตั้งแต่ไหนแต่ไรมา ต้องจิตยอมรับเห็นแจ้งประจักษ์ไม่มีอะไรปกปิด ตลอดกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ดูตรงไหนก็มีแต่อนิจจัง ดูตรงไหนก็มีแต่ทุกขัง ดูตรงไหนก็มีแต่อนัตตาเต็มไปหมด ให้มันยอมรับความจริงอย่างนี้ จิตมันก็เบิกบานมันก็ผ่องใส จิตก็สะอาด

จงตั้งใจดู อย่าดูครั้งเดียวเวลาเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน ดูกายซิอย่างนั้น เคลื่อนไหวอย่างไร ก็ไหวไปหาตาย ดีอย่างไรก็ดีไปหาตาย มีความตายเป็นที่สุด ที่สุดไม่ใช่ที่สุดของจิตใจ มันที่สุดของเรานี่ แต่ยังไม่ใช่สุดแท้จริง มันจะเกิดขึ้นมาอีก เพราะใจมันยังไม่สุด ถ้าใจมันสุดแล้วโน้น ที่สุดของการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าพระองค์ถึงที่สุด พระอริยเจ้าทั้งหลายจะถึงที่สุด ถ้าไม่สมบูรณ์ยังกลับกลายได้ไม่ถึงที่สุด เอ้า-ตั้งใจปฏิบัติ

ความไม่ประมาท

มีธรรมอันหนึ่งที่พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงดำรัสไว้ แต่เราไม่ค่อยจะได้หยิบยกมาให้เห็นว่าเป็นความสำคัญ ถ้าเรามีสติ พยายามหยิบยกธรรมข้อนี้ที่พระองค์สอน พระองค์สั่งไว้ เราจะได้นำมาใช้ เราจะได้เป็นหลักอันสำคัญยิ่ง ธรรมอันหนึ่ง **ที่พระพุทธเจ้าเมื่อใกล้จะดับขันธปรินิพพานหรือพระองค์จะลาจากไป หลวงปู่มั่นท่านว่าธรรมส่วนนี้แม้ย่อ ๆ สั้น ๆ แต่สำคัญมาก กินเนื้อความทั้งหมด ธรรมเหล่านี้เรียกว่า *อัปปมาทธรรม* คือ *ความไม่ประมาท***

"*ความไม่ประมาท*" สั้น ๆ นี้ ถ้าเราเจริญปฏิบัติตามระลึกอยู่เสมอ ท่านถือว่าเป็น*อมตธรรม* ไม่ใช่ *ธรรม* ธรรมดา เราก็จะได้ระลึกอมตธรรม เจริญอมตธรรม ลึกเข้าถึงอมตธรรมที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่าเป็นธรรมไม่ตาย เป็นธรรมที่มั่นคงถาวร สำหรับผู้ที่เข้าถึงได้เป็นหลักคือ ความไม่ประมาท คำย่อ ๆ ทีนี้ท่านก็มีชี้แนะว่าไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในความไม่มีโรค ไม่ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทสำคัญในความมี และความเป็นที่มีอยู่ในเรา

ไม่ประมาทในวัย ให้มีสติระลึก อย่าสำคัญว่าเรายังหนุ่มยังน้อย อายุเราก็ยังไม่มาก แล้วก็ปล่อยตัวตามตา ตามหู ตามจมูก ตามกระแสให้เกิดความมัวเมา ความลุ่มหลง แนวโน้มที่เลินเล่อ ไม่เอาธุระสิ่งที่เราจะต้องรับผิดชอบในความเป็นอยู่คือ ชีวิตของเราเอง เพราะเหตุใด เพราะวัยไม่เป็นเครื่องรับประกันแน่นอน มันไม่เที่ยงเหมือนกัน

ความเจ็บความไข้ ความวิบัติของชีวิต อาจจะวิบัติแต่หนุ่มก็ได้ แตกดับแต่หนุ่มก็ได้ ล่มจมฉิบหายตั้งแต่หนุ่มก็ได้ เพราะฉะนั้น ความประมาทสำคัญว่าเรายังหนุ่มนั้นไม่ดีเลย เราจะทำประโยชน์ส่วนไหน ก็ทำด้วยความไม่ประมาท ให้มันมีพร้อม

ประมาทในความไม่มีโรค สำคัญว่าตัวเองแข็งแรงมีกำลังวังชาดี ยังไม่พิจารณาเห็นความชราคร่ำคร่าทรุดโทรม ไม่พิจารณาเห็นว่าโรคภัยมันจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ก็ได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะอยู่วัยไหนก็ตาม มันก็หมดทำอะไรไม่ได้ อ่อนแอเสียไปหมด ขาดจากประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพราะเหตุนั้น ธรรมนี้จึงเรียกว่า การทำตนประมาท ก็เป็นเหมือนผู้ตายไปแล้ว พระพุทธเจ้าไม่นิยมให้พุทธบริษัทประมาท สำคัญผิดว่าเรายังหนุ่มก็ดี ความไม่มีโรคที่เราแข็งแรงอยู่ก็ดี เห็นคนอื่นมีโรคมีภัยก็ดูถูกเหยียดหยาม สำคัญว่าตัวเอง กระหยิ่มในตัวของเราเอง ไม่เกิดสลดสังเวชในธรรมที่ควรสลดสังเวช แล้วมาสำรวมระวังรักษา ละความชั่ว ประพฤติความดี ไม่นำพาในเรื่องความดี ความผิด ความชอบ เรียกว่า เป็นผู้ประมาท

ประมาทในชีวิต สำคัญว่าเราคงจะอยู่ไปอีกนาน อยู่ได้นาน อันนี้ใครรับรองประกันชีวิตของเรา

ประมาทในความมี เรามีบ้านมีช่องที่อยู่อาศัย มีเงินมีทอง เราจะเดือดร้อนอะไร เราไม่ปฏิบัติอบรมจิตใจ ไม่ต้องรักษาศีล ไม่ต้องภาวนา ไม่ต้องปฏิบัติทำบุญให้ทาน เพราะเรามีอยู่มีกินมีใช้มีสอยเหลือเฟือ ทีนี้เรามีลูกมีหลานคอยดูคอยแลคอยรักษา พระพุทธเจ้าว่า แม้แต่กายนี้ไม่เป็นของตน ขันธ์อันนี้ไม่เป็นตนของตนแล้วท่านว่า *ปุตฺโต ปุตฺตา ปุตฺโต ธนํ* บุตรก็ดี ทรัพย์ก็ดี จะเป็นเราของเราได้อย่างไร แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่เป็นของเราเลย พึ่งไม่ได้แล้วจะไปหวัง

พึ่งทรัพย์ พึ่งบุตรเอามาทำอะไร เพราะฉะนั้น บุคคลผู้คิดอย่างนั้น ล้วนแต่บุคคลผู้ประมาทในชีวิต ประมาทในวัย ประมาทในความไม่มีโรค ประมาทในความมีความได้ของตนเอง เกิดความมัวเมาไม่ประพฤติปฏิบัติสร้างสติสร้างปัญญา สร้างความฉลาด เมื่อก่อนภัยที่จะมาถึง

ถ้าเราได้อบรมเป็นผู้ไม่ประมาทเตรียมพร้อม **บุคคลผู้ไม่ประมาทจริง ๆ ท่านว่า มีสติระลึกรู้ตัวให้มาก ให้เห็นสังขารทั้งหลายเสื่อมสิ้นไปตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าหมดลมหายใจจึงตาย พระพุทธเจ้าพระองค์มองเห็นความตายทุกลมหายใจเข้าออก ถามพระอานนท์พิจารณาความตายวันละร้อยครั้งยังว่าประมาทอยู่ ตถาคตยังพิจารณาเห็นความตายทุกลมหายใจเข้าออก ยังช้าอยู่** เพราะฉะนั้น ความไม่ประมาทจึงมีสติมองเห็นอันตรายรอบด้าน เห็นความชำรุดทรุดโทรมของขันธ์ ของอัตภาพอยู่ตลอดเวลา เราอิ่มสบายเมื่อเช้านี้ ก็ทรุดโทรมไปแล้ว หมดไปแล้วต้องหามาเพิ่มอีก ร่างกายไม่ได้อยู่คงที่ เข้าไปหาทรุดโทรม เข้าไปหาแตกดับตั้งแต่วันเกิด เข้าไปหาความแก่ แต่เนื่องจากสติปัญญาของเราไม่ได้ฝึกอบรมให้ละเอียดพอที่จะได้รับรู้เรื่องเหล่านี้ มัวเมาแต่ไปเพลิดเพลินไปรู้ไปหลงเรื่องอื่น สำคัญไปอย่างอื่น **ไม่ได้สนใจในเรื่องหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้ ยามถึงวาระหรือถึงเวลานั้นเกิดขึ้นแล้ว เราก็จำยอมให้มันเป็น... หมดท่า ไม่มีการช่วยตัวเองได้เลย**

สำหรับคนมัวเมา เหมือนตัวอย่าง มีนกสองตัวมันหยอกกันสนุกเพลิดเพลินอยู่ เจ้าแมวก็จ้องคอย แต่ตัวนกเองหยอกกันสนุกสนานหยอกกัน ๆ เต้นไป เต้นมา พอได้จังหวะแมวลุกขึ้นตะปปุ๊บ ร้องเท่าไหร่ก็หมดโอกาสแล้ว เพราะมันอยู่ในกำมือแมวแล้ว นี่ถ้าเขาไม่ประมาท

มองดูรอบด้านไม่มัวเมา ชีวิตของเขาก็จะต้องมีอยู่ต่อไปอีก เขาจะได้ทำประโยชน์ อันนี้เพราะความประมาทในชั่วระยะนิดเดียว ฉันใดพวกเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าประมาทมันพลาดท่าเสียทีตอนไหน เวลาไหนก็ได้ **เพราะฉะนั้น อย่าปล่อยอารมณ์ให้เมา เราไม่เข้าใจว่า** *อาสวะ* **คือเครื่องเมา ไม่รู้ว่ามันเมาอย่างไร เพราะเข้าใจว่าไปกินเหล้าจึงเมา คำว่าเมา ก็มาจากความลุ่มหลงนั่นเอง จากความติดนั่นเอง** ไม่ค่อยจะรู้หลักธรรม ไม่ค่อยจะรู้ตัว ไม่ค่อยจะรู้ชีวิตตัวเอง ไม่รู้อารมณ์จิตใจของเราเอง ไปหลงติดอยู่ในอันใดอันหนึ่ง ไม่ค่อยจะรับผิดชอบเหมือนกับคนเมาเขาไม่รับผิดชอบคำพูดของเขา กิริยาของเขา แสดงไปแล้วแต่มันจะเป็นไป **ความเมาในทางจิตใจของเราก็ปล่อยคิดไป แล้วแต่มันจะเกิดขึ้น** แล้วแต่มันจะหนี ไม่ค่อยจะรับผิดชอบ รับรู้เรื่องมีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ ไม่แยกออกมาเหมือนกับคนเมา เราเปรียบดูอารมณ์ที่มันเลื่อนลอย ไม่มีประโยชน์อะไร มันคิดเรื่อยเปื่อยไปเหมือนกับคนไม่รับผิดชอบ

พระพุทธเจ้าพระองค์ทราบว่า กรรมมีทั้งกายกรรม มีทั้งวจีกรรม มีทั้งมโนกรรม ความคิดทางใจก็เป็นมโนกรรม คิดไปในทางไม่ดีก็เป็นอกุศลทางจิตใจ ทำให้จิตใจโง่ไม่ฉลาด จิตใจก็เศร้าหมอง ความเศร้าหมองของจิตใจ ความไม่ฉลาด เพราะกิเลส **เพราะความคิดที่เราไม่ได้รับผิดชอบนี้เองเป็นตัว** *โมหะ* **เป็นตัว** *อวิชชา* **เป็นตัวปัจจัยอย่างสำคัญอย่างยิ่งของ** *สังสารจักร* **เป็นทุกข์ภัยใน** *วัฏฏสงสาร* เพราะเหตุนั้น เราทั้งหลาย เมื่อองค์สมเด็จพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ทรงยกย่องความไม่ประมาท พระองค์ตำหนิติเตียนบุคคลผู้ประมาท แม้มีชีวิตอยู่ร้อยปี ท่านว่า

เหมือนกับตายแล้ว เพราะฉะนั้น เราจึงถอดถอนจิตใจจากความประมาท และเป็นผู้ไม่ประมาทเถิด มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ให้ระลึกถึงสภาพความจริงในตัวของเรา มีสติสังวร รักษาตา รักษาหู รักษาจมูก ลิ้น กาย ใจ อวัยวะของเรา เพื่อจะได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ทีนี้การภาวนาก็เป็นการรักษาอย่างสำคัญยิ่งทางจิตใจ บำรุงความไม่ประมาท เพราะมันรักษาใจ นี่เป็นตัวที่สำคัญ เมื่อเรารักษาใจของเรา อบรมใจ ของเราดีแล้ว จะเป็นผู้ไม่ประมาท การภาวนาจิตใจให้สงบก็คือ รวมกำลังความรู้ของเรานี่เอง เหมือนกับเราจะต้องการทำงาน ลงทุนอันใดอันหนึ่ง เราก็ต้องรวบรวมทรัพย์ สมมติว่าเราจะสร้างศาลา ก็ต้องรวบรวมทุน รวบรวมเงินมาเป็นสมบัติอยู่ในกองอันหนึ่งก่อน อยู่ในกรรมสิทธิ์ที่เราสามารถใช้สอยได้ก่อน ถ้าสมบัติทั้งร้อยล้านพันล้านกระจัดกระจายอยู่ในมือคนอื่น จะมีประโยชน์อะไร ธรรมทั้งหลาย แปดหมื่นสี่พัน หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา อยู่แต่ในหนังสือ อยู่ในหีบ อยู่ในบุคคลอื่น จะมีประโยชน์อะไรแก่เรา ช่วยอะไรเราได้บ้าง ภายนอกภายในเหมือนกัน ที่ท่านสอนให้จิตรวม ๆ ทีนี้สมมติว่ามันรวมได้แล้ว ให้รวมอยู่อย่างนั้น ก็ไม่มีประโยชน์อีก เหมือนสมบัติ มีตั้งพันล้านกองอยู่อย่างนั้น ไม่จ่าย มันจะได้ประโยชน์อะไร มีประโยชน์อะไรต่อชีวิต เอามารวมไว้ทำไม ขั้นที่สองมันต้องมีต่อไปอีก ที่ปฏิบัติภาวนาก็เหมือนกัน ให้รวมจิตรวมทำไม ต้องให้รู้ด้วย ไม่ใช่ว่าให้รวม ก็หลับตารวมอยู่นั้น เราต้องคิดว่ารวมทำไม จิตนี่มันมีประโยชน์อะไร เหมือนกับเงินทองหามารวมทำไม ทำไมจึงต้องให้เรามี อยู่ที่อื่นมันก็ได้นี่ ก็เพราะอยู่ที่อื่นเราไม่มีสิทธิใช้ เพราะฉะนั้น รวมที่เรามีมากเท่าไหร่ ก็รวมเพื่อใช้เพื่อจ่ายให้เกิด

ประโยชน์ ฉันใด จิตของเรา ความรู้ของเรา เพื่อให้รวมสงบเป็นหนึ่ง เพื่อให้เป็นพลังแล้วเราจะได้ใช้พิจารณาสร้างปัญญาเห็นความจริง ถ้าไม่รวมมันก็ไม่มีกำลัง เหมือนกัน มันมีอยู่ ไม่ใช่ไม่มี เงินเวลานี้เขาพิมพ์มาไม่ทราบกี่หมื่นกี่ล้าน ๆ แต่มันไม่ได้รวม ไม่ได้เป็นสมบัติของเรา มันกระจัดกระจาย เราก็เลยจนอยู่ อันนี้เหมือนกัน ปัญญามีอยู่ มรรคผลมีอยู่ แต่ไม่ได้มาเป็นสมบัติของเรา เราก็ไม่ได้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่นี้ ถ้าไม่รวมก็ไม่ได้ หรือจะรวมอยู่อย่างนั้นก็ไม่ได้ มันต้องทำตามขั้นตอน ปฏิบัติตามขั้นตอน ไม่ใช่ว่าให้รวมอยู่เฉย ๆ จะให้เกิดประโยชน์ ผลที่สุด เหมือนกับเราไม่ได้ทำอะไร เพียงแต่แลกเปลี่ยนสมมติกันเฉย ๆ เมื่อไม่ได้ประโยชน์แล้ว ก็ประโยชน์ส่วนนั้นแหละ มันผ่านไป ๆ เท่านั้นเอง นี่ภายนอก ส่วนจิตใจถ้ามันสงบ รวมแล้วมันวิเศษกว่าทรัพย์สมบัติเงินทองอีก ใช้แล้วมันไม่หมดมันไม่สิ้น ใช้เท่าไรยิ่งได้กำไร ยิ่งเพิ่มพูนไม่ขาดทุน ถ้าเราตั้งหลักฐานได้แล้ว จนกว่าสำเร็จมรรคสำเร็จผล จนอิ่มตัวเพียงพอแล้วก็ทิ้ง ไม่เอาแล้ว สมบูรณ์บริบูรณ์ หมดกิจที่จะทำแล้ว

สิ่งเหล่านั้น สติก็ดี ปัญญาก็ดี ไม่มีประโยชน์ เพราะเหมือนกับเรือ เหมือนกับรถที่เราเดินถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เราไม่ไปไหนแล้วก็ไม่มีประโยชน์ เหมือนกับโรคที่หายแล้ว ยาก็ไม่มีประโยชน์ ที่เคยมีประโยชน์มาก่อนแล้วก็หมดประโยชน์ เพราะงานอันนั้นมันเสร็จแล้ว สติปัญญาก็เหมือนกัน เมื่อเราทำจบแล้วก็ไม่ต้องใช้แล้ว เลิกกันมีแต่เสวยความสุขนิรันดร

นี่พระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ใช้สติใช้ปัญญาแล้ว พระอริยเจ้าทั้งหลายอะไรก็ไม่มีประโยชน์ต่อท่านแล้ว ประโยชน์เสร็จแล้ว ปิดแล้ว ไม่ต้องการ

อะไรแล้ว มันไม่โหยหิว มันพอแล้ว จะเอาอะไรมาเพิ่มอีกก็ไม่ได้ มันคงที่แล้ว แต่เรายังไม่ถึงขั้นนั้น เราก็ต้องตะเกียกตะกาย พยายามปฏิบัติ เดินตาม ให้เชื่อตาม อย่าเอาแต่จิตใจของเราที่มันคะนองอยู่ เราต้องเคารพ ต้องฟัง ต้องเชื่อตาม อย่าฝ่าฝืน ฝ่าฝืนแล้วไม่ใช่ศาสนาเสียหาย ไม่ใช่พระพุทธเจ้าเสียหาย เราเองนี่แหละ สนิมของเราเองมันกัดเราเอง กิเลสของเราเองผูกมัดเราเอง พระองค์ไม่ได้เสียหายอะไร ศาสนาไม่ได้เสียหายอะไร เพราะเราจะต้องแก้ไขตัวของเรา จะต้องช่วยตัวเราเอง แล้วเราจะต้องสำเหนียกศึกษาให้เข้าใจ อย่าไปหดหู่อยู่แต่เฉพาะสงบก้มหน้าก้มตาสงบ ไม่ได้ทำให้เกิดประโยชน์อะไรเลย เหมือนกับเงินทอง โลภอยากได้มาก คนขี้เหนียวได้มากองไว้ ๆ ก็ไปนึกว่าเรามี ๆ เลยไม่ได้ใช้อะไรเลยอยู่อดอยู่อยากลำบากไม่ได้ใช้สอยอะไร ผลที่สุดตามไปเปล่า ๆ

พระพุทธเจ้าไม่ให้เป็นคนประเภทนั้น แต่ให้เป็นคนประเภทที่ทำประโยชน์ไม่ประมาท เพราะฉะนั้น ได้ยินได้ฟังแล้ว อย่าเป็นคนประมาท ความไม่ประมาทนี่ให้เข้าใจว่าเป็น *อมตธรรม* เป็นธรรมที่ไม่ตาย ให้มีสติพิจารณาเห็นอยู่ตลอดเวลา เห็นความชำรุดทรุดโทรมและภัยที่จะเกิดขึ้นได้ตลอดทุกลมหายใจเข้าออกจริง ๆ จนเห็นชัดว่าลมเข้าไปแล้ว ถ้าไม่ออกก็ตายจริง ๆ ลมออกไปแล้วถ้าไม่เข้ามันก็ตายจริง ๆ ชีวิตแค่นี้เอง วิเศษวิโสที่ไหน มีกำลังวังชาที่ไหน เราพึ่งได้ที่ไหน สิ่งอื่นเมื่อหมดลมไปแล้ว เราพึ่งอะไร เมื่อลมไม่ช่วยเหลือแล้ว เราจะอวดฤทธิ์อวดดีไม่ได้ ต่อธรรมความจริง ธรรมเท่านั้นแหละรักษาธรรม ผู้ประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม พระธรรมรักษา ได้ยินได้ฟังแล้วจดจำให้ดี ตั้งใจปฏิบัติตาม...

พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
49 หมู่ 1 ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ (เพชรเกษม 69)
แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

ธรรมอันหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าเมื่อใกล้จะดับขันธ-ปรินิพพานหรือพระองค์จะลาจากไป หลวงปู่มั่นท่านว่า ธรรมส่วนนี้แม้ย่อ ๆ สั้น ๆ แต่สำคัญมาก กินเนื้อความทั้งหมด ธรรมเหล่านี้ เรียกว่า *อัปปมาทธรรม* คือ *ความไม่ประมาท*

"ความไม่ประมาท" สั้น ๆ นี้ ถ้าเราเจริญปฏิบัติตามระลึกอยู่เสมอ ท่าน ถือว่าเป็นอมตธรรม ไม่ใช่ *ธรรม* ธรรมดา เราก็ได้ระลึกอมตธรรม เจริญอมตธรรม ลึกเข้าถึงอมตธรรมที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่าเป็นธรรมไม่ตาย เป็นธรรมที่มั่นคงถาวร สำหรับผู้ที่เข้าถึงได้เป็นหลักคือ ความไม่ประมาท คำย่อ ๆ ทีนี้ท่านก็มีชี้แนะว่า ไม่ประมาทในวัย ไม่ประมาทในความไม่มีโรค ไม่ประมาทในชีวิต ไม่ประมาทสำคัญในความมี และความเป็นที่มีอยู่ในเรา